

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
«МАРКСОВСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОУД.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих  
для профессии 43.01.09 Повар, кондитер

**Маркс, 2017 г.**




Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования.


Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. N 413 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования" (редакция 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».

**РАССМОТРЕНО** на заседании цикловой методической комиссии общеобразовательных дисциплин

Протокол № 01, «28» августа 2017 г.  
Председатель комиссии  Курилова Н. А./

**СОГЛАСОВАНО** Методическим советом колледжа ГАПОУ СО «МПК»

Протокол № 01, «29» августа 2017 г.  
Председатель  /Н.В. Федотова /

**Составитель (автор):** Спелов А.Н., преподаватель физической культуры  
ГАПОУ СО «МПК», высшей квалификационной категории

**Рецензенты:** Галкина М.С., преподаватель физической культуры ГАПОУ СО «МПК»  
Внутренний

Внешний Мунин О.В., преподаватель физической культуры Филиала ГАПОУ СО  
«Энгельсский медицинский колледж Святого Луки (Войно – Ясенецкого)  
в г. Марксе

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

# **1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **ОУД. 05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

### **1.1 Область применения программы**

Программа учебной дисциплины общеобразовательного цикла «Физическая культура» является частью программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования, утверждённого Приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. N 413 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования" (редакция от 29 июня 2017 г.).

Составлена в соответствии с «Рекомендациями по реализации образовательной 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 (17.03.15 г. ФГУ «ФИРО»)». (Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259).

### **1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих:**

Учебная дисциплина «Физическая культура» является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования.

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

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

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

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает

достижение студентами следующих **результатов:**

**личностных:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- 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;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- 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 социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- 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;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

**метапредметных:**

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- 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;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с

соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

**Предметные результаты** освоения учебной дисциплины "Физическая культура" (базовый уровень) отражают:

- 1) 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);
- 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.

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

Объем образовательной нагрузки составляет 171 час, из них во взаимодействии с преподавателем 171 час.

Промежуточная аттестация в форме итогового контроля - зачет (с оценкой).

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объём часов</b>
<b>Объём образовательной нагрузки (всего)</b>	<b>171</b>
<b>Во взаимодействии с преподавателем</b>	<b>171</b>
в том числе	
практических занятий	<b>171</b>
<b>Итоговый контроль предусмотрен после завершения курса дисциплины в форме зачёта (с оценкой)</b>	

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОУД. 05 Физическая культура для подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии 43.01.09 Повар, кондитер**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
Тема 1.1. Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала		
	Теоретические сведения Техника безопасности на уроках физической культуры. Физическая подготовка как часть физического и спортивного совершенствования. Взаимосвязь физических качеств и двигательных навыков. Основы методики обучения двигательным умениям и навыкам. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности. Врачебный контроль и самоконтроль во время занятий физическими упражнениями. Дыхательная гимнастика.		1
	Практические занятия.	<b>22</b>	2
	<b>Разучивание, закрепление и совершенствование двигательных действий.</b> 1. Техника безопасности на уроках физической. Разучивание, закрепление и совершенствование двигательных действий. 2. Физическая подготовка как часть физического и спортивного совершенствования. Разучивание, закрепление и совершенствование двигательных действий. 3. Разучивание, закрепление и совершенствование двигательных действий. 4. Разучивание, закрепление и совершенствование двигательных действий. Самоконтроль при физических занятиях. 5. Совершенствование двигательных действий обучающихся при занятиях ОФП.	<b>10</b> 2 2 2 2	
	<b>Выполнение комплексов упражнений для укрепления мышц брюшного пресса, для выносливости, гибкости, прыгучести, на силу мышц плечевого сустава.</b> 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. Совершенствование комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма.	<b>4</b> 2 2	
	<b>Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма.</b> 1. Строевые упражнения. Врачебный контроль и самоконтроль во время занятий	<b>4</b> 2	



	физическими упражнениями. 2. Совершенствование двигательных действий обучающихся при занятиях ОФП.	2	
	<b>Выполнение тестовых заданий на определение ОФП обучающихся на начало и конец учебного года.</b> 1. Выполнение тестов на определение ОФП обучающихся.	4	
<b>Тема 1.2</b> <b>Легкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала</b> 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.		
	<b>Практические занятия по легкой атлетике</b>	<b>60</b>	
	<b>Обучение, закрепление и совершенствование двигательных действий в беге на короткие и длинные дистанции.</b> 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. Воспитание двигательных качеств и способностей в процессе занятий легкой атлетикой. Сдача нормативов в беге. 5. Техника передачи эстафеты. Эстафета 4*400 м. 6. Кросс на 5 км без учета времени. Совершенствование двигательных качеств и способностей в процессе занятий легкой атлетикой. 7. Обучение техники бега с горы. Контрольный бег 500 м – девушки, 1000 м – юноши.	<b>18</b> 4 4 2 2 2 2 2	2
	<b>Комплексы физических упражнений по ОФП в беговых упражнениях.</b> 1. Кроссовая подготовка. Комплексы физических упражнений по ОФП в беговых упражнениях. 2. Обучение техники стартового ускорения. Совершенствование техники бега в целом. 3. Обучение техники бега по пересеченной местности. Обучение техники бега в гору. 4. Техника элементов бега на длинные дистанции. Совершенствование двигательных действий в беге на длинные дистанции.	<b>14</b> 8 2 2 2	
	<b>Организация самостоятельных занятий.</b> 1. Классификация видов легкой атлетики. Организация самостоятельных занятий. Правила соревнований. Легкая атлетика на мировой арене. Кросс на 5 км без учета времени.	<b>4</b> 2	

	<p>2. Тест К.Купера (12-минутный бег). Переменный бег до 3000м.</p> <p><b>Воспитание двигательных качеств и способностей в процессе занятий легкой атлетикой:</b></p> <p><b>-воспитание быстроты</b></p> <p><b>-воспитание скоростно-силовых качеств</b></p> <p><b>-воспитание выносливости.</b></p> <p>1. Воспитание двигательных качеств и способностей в процессе занятий легкой атлетикой. Обучение техники прыжка в длину с разбега.</p> <p>2. Воспитание двигательных качеств и способностей в процессе занятий легкой атлетикой. Оценка техники и прыжок на результат.</p> <p>3. Воспитание двигательных качеств и способностей в процессе занятий легкой атлетикой. Обучение техники метания учебной гранаты.</p> <p>4. Воспитание двигательных качеств и способностей в процессе занятий легкой атлетикой. Оценка техники метания учебной гранаты.</p> <p>5. Обучение технике спортивной ходьбы. Обучение технике спортивной ходьбы по дистанции.</p> <p>6. Обучение технике работы рук и плеч при спортивной ходьбе. Спортивная ходьба с различной скоростью (контроль).</p> <p>7. Оценка техники и прыжок в длину на результат (контроль). Тест К.Купера (12-минутный бег).</p> <p>8. Переменный бег до 3000м. Обучение технике держания и выбрасывания мяча</p> <p>9. Метания мяча в вертикальную цель. Контрольный бег 2000 м – девушки, 3000 м – юноши.</p> <p>10. Совершенствование двигательных качеств и способностей в процессе занятий легкой атлетикой. Совершенствование техники метания учебной гранаты.</p> <p>11. Совершенствование двигательных качеств и способностей в процессе занятий легкой атлетикой. Оценка техники и прыжок на результат.</p> <p>12. Сдача контрольных нормативов по лёгкой атлетике и ОФП.</p>	<p>2</p> <p><b>24</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> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p>	
<p><b>Тема 1.3</b> <b>Спортивные игры</b></p>	<p><b>Баскетбол</b></p> <p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>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. 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</p>		

	<p>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. История развития игры в баскетбол, правила и судейство в баскетболе. 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. Передача и ловля мяча при встречном движении. Ловля и передача мяча в тройках с продвижением. Ведение мяча с различной высотой отскока.</p> <p>6. Остановка двумя шагами и прыжком после ведения. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ведение мяча без сопротивления защитника.</p> <p>7. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Штрафной бросок одной рукой. Вырывание и выбивание мяча.</p> <p>8. Вырывание и выбивание мяча у игрока, сделавшего остановку. Вырывание и выбивание мяча у игрока, двигающегося с ведением. Перехват мяча.</p> <p>9. Броски мяча в прыжке. Броски мяча из различных исходных положений. Броски мяча после ведения два шага.</p>	<p><b>48</b></p> <p><b>18</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>	<p>2</p>

	<p><b>Воспитание двигательных качеств и способностей в процессе занятий баскетболом:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-воспитание быстроты</li> <li>-воспитание скоростно-силовых качеств</li> <li>-воспитание выносливости</li> <li>-воспитание координации движений в процессе занятий</li> <li>-воспитание групповых и индивидуальных действий.</li> </ul> <p>1. Тактика свободного нападения. Нападение через заслон. Позиционное нападение (5:0) без смены мест. Нападение через заслон.</p> <p>2. Позиционное нападение (5:0) со сменой мест. Техника выполнения защитных действий.</p> <p>3. Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках 20м. ускорения из различных исходных положений.</p> <p>4. Совершенствование позиционного нападения (5:0) со сменой мест. Совершенствование техники выполнения защитных действий.</p>	<p><b>10</b></p> <p>2</p> <p>2</p> <p>4</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.</p> <p>2. Совершенствование технико-тактических действий при игре в нападении.</p> <p>3. Совершенствование технико-тактических действий при игре в защите.</p> <p>4. Учебная игра по правилам. Принятие контрольных нормативов по элементам техники баскетбола, технико-тактических приемов игры.</p>	<p><b>12</b></p> <p>4</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>4</p>	
	<p><b>Самостоятельная работа и проведение занятий или фрагментам 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.</p> <p>2. Учебная игра по правилам. Самостоятельное проведение судейства игры во время занятий.</p>	<p><b>8</b></p> <p>4</p> <p>4</p>	
	<p><b>Волейбол</b></p> <p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>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</p>		

	блока, страховка блока. Тренировочные занятия – двусторонняя игра.		
	<b>Практические занятия по волейболу.</b>	<b>39</b>	2
	<b>Обучение, закрепление и совершенствование техники двигательных действий в процессе игры в волейбол, техника тактических приемов игры.</b>	<b>12</b>	
	1. Элементы техники игры в волейбол. Техника и обучение техническим приемам игры.	2	
	2. Обучение различным способам перемещения. Перемещения в стойке по сигналу в стороны, вперед, назад.	2	
	3. Эстафеты с перемещениями. Техника верхних передач.	2	
	4. Техника нижних передач. Групповые упражнения.	2	
	5. Упражнения в движении. Передача мяча сверху двумя руками.	2	
	6. Одиночное блокирование. Верхняя передача мяча в прыжке.	2	
	<b>Воспитание двигательных качеств и способностей в процессе занятий волейболом:</b> <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>	<b>10</b>	
	1. Передача мяча сверху двумя руками назад. Прием мяча, отраженного сеткой.	4	
	2. Техника нижней прямой подачи. Техника верхней прямой подачи.	2	
	3.. Совершенствование техника верхних передач. Групповые упражнения.	2	
	4. Совершенствование техника нижних передач. Групповые упражнения.	2	
	<b>Тренировочные занятия – двусторонняя игра.</b>	<b>10</b>	
	1. Позиционные игры с верхней передачей мяча. Передача мяча через сетку в прыжке.	2	
	2. Индивидуальные действия в защите. Групповые действия в защите	2	
	3. Совершенствование техники позиционной игры с верхней передачей мяча. Передача мяча через сетку в прыжке.	2	
	4. Индивидуальные действия в нападении. Групповые действия в нападении.	2	
	5. Верхняя прямая подача (контроль). Нижняя прямая подача (контроль).	2	
	<b>Принятие тестовых заданий по элементам техники волейбола, технико-тактических приемов игры.</b>	<b>2</b>	
	1. Учебная игра по правилам. Принятие контрольных нормативов по элементам технике баскетбола, технико-тактических приемов игры.	2	
	<b>Самостоятельное проведение судейства игры во время занятий.</b>	<b>2</b>	
	1. История развития игры в волейбол, правила и судейство в волейболе, лучшие игроки мира, волейбол на олимпийских играх. Стойки и перемещения.	2	
<b>Тема 1.4. Дыхательная</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Сообщение теоретических сведений: влияние дыхательной гимнастики для повышения		

<b>гимнастика</b>	основных функциональных систем: дыхательную и сердечно-сосудистую систему, дыхательные упражнения йогов. Комплексы упражнений дыхательной гимнастики по методике Стрельникова, Бутейко.		
	<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. Самостоятельная разработка и проведение комплексов упражнений по дыхательной гимнастике.</p>	<p><b>3</b></p> <p>2</p> <p>1</p>	<p>2</p>
	<b>Зачет (с оценкой)</b>	<b>2</b>	
	<b>Всего</b>	<b>171</b>	

### **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:**

- столы теннисные,
- скамейки гимнастические,
- гимнастический козел,
- гантели,
- гиря,
- коврик туристический,
- мячи волейбольные,
- маты,
- канат,
- мячи баскетбольные,
- лыжи,
- палки,
- палатка,
- ботинки лыжные,
- ракетка теннисная,
- мячи футбольные,
- скакалки гимнастические,
- сетка волейбольная,
- щит баскетбольный с кольцом,
- мост гимнастический,
- стойки для прыжков в высоту,
- музыкальный центр,
- гимнастические коврики,
- учебные гранаты для метания.

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

#### Перечень учебных изданий

*Основная литература:*

1. Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2015.

#### **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.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).
5. [www.sportzone.ru/sport/rules.html?sport=volleyball](http://www.sportzone.ru/sport/rules.html?sport=volleyball)
6. [www.sportzone.ru/sport/rules.html?sport=basketball](http://www.sportzone.ru/sport/rules.html?sport=basketball)



#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ОУД.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

**Контроль и оценка** результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения тестирования, фронтального и индивидуального устного опросов, оценка уровня физической подготовленности.

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>- оценка уровня физической подготовленности;</li> <li>- наличие наградных дипломов и грамот;</li> <li>- наличие знаков ГТО</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>- оценка уровня физической подготовленности</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>- оценка уровня физической подготовленности</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>- оценка уровня физической подготовленности</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>- оценка уровня физической подготовленности;</li> <li>- устный фронтальный опрос</li> </ul>
	<p>Итоговый контроль Зачет (с оценкой)</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 студентов 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 социальной, в том числе профессиональной, практике	-взаимодействие с обучающимися, преподавателями и мастерами в ходе обучения	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы
— готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры	- проявление общественного сознания	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы

— 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	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы
— 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.
— 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	Проведение воинских сборов

<b>метапредметные результаты</b>		
— 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 собственной работы	Наблюдение за ролью студента в группе
— 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	Подготовка рефератов, докладов, использование электронных источников. 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

