

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандарта среднего профессионального образования по специальности 15.02.15 Технология металлообрабатывающего производства (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 26 декабря 2016 г, регистрационный №44979)

Организация-разработчик: ГАПОУ СО «Саратовский колледж промышленных технологий и автомобильного сервиса».

Разработчик: Мясников- Акст М.Ю., преподаватель ГАПОУ СО «СКПТ и АС»

Рецензенты:

Внутренний: Пилипчук Т.М. – преподаватель ГАПОУ СО «СКПТ и АС».

Внешний: Кузнецова Е.С. – преподаватель ППК СГТУ имени Гагарина Ю. А.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18

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 № 413 от «17» мая 2012г., с изменениями и дополнениями от 29 декабря 2014г., для профессий среднего профессионального образования социально-экономического профиля, реализующих образовательную программу на базе основного общего образования с получением среднего общего образования с получением среднего общего образования.

Составлена в соответствии с «Рекомендациями по реализации образовательной программы среднего (полного) общего образования в образовательных учреждениях начального профессионального и среднего профессионального образования в соответствии с федеральным базисным учебным планом и примерными учебными планами для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» (письмо Министерства образования и науки РФ от 29.05.2007 03-1180). Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 20.08.08 г. № 241 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования; 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).

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для проведения занятий по физкультуре в образовательном учреждении среднего профессионального образования, при подготовке квалифицированных специалистов среднего звена. Реализация данной программы направлена на укрепление здоровья, повышение физического потенциала работоспособности студентов, на формирование у них жизненных социальных и профессиональных мотиваций.

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.

Рабочая программа учебной дисциплины является частью примерной основной профессиональной образовательной программы по специальности СПО: 13.02.11 *"Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям)"*

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

Программа дисциплины «Физическая культура» нацелена на обеспечение у студентов необходимого уровня развития жизненно важных навыков и физических качеств, на совершенствование психофизических способностей, всестороннего развития личности, умения использовать физкультурно-спортивную деятельность в жизненных и профессиональных целях.

Содержание программы учебной дисциплины «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.

В ходе освоения общеобразовательного цикла дисциплин программы подготовки специалистов среднего звена формируются

личностные результаты:

- 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;

метапредметные результаты

- 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:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- 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:
 максимальная нагрузка обучающегося 122 часов, в том числе:
 - объём обязательной нагрузки составляет 122 час;
 - самостоятельная учебная нагрузка студентов устанавливается в объёме - часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объём учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объём часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	122
Обязательная практическая учебная нагрузка (всего)	122
в том числе	
Практические занятия	122
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	0
в том числе:	
- занятия в секциях	0
Итоговый контроль предусмотрен после завершения курса дисциплины в форме зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

1 курс 1 семестр

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1.			
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. 1 Разучивание, закрепление и совершенствование двигательных действий. 2 Выполнение комплексов упражнений для укрепления мышц брюшного пресса, для выносливости, гибкости, прыгучести, на силу мышц плечевого сустава. 3 Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма. 4 Выполнение тестов на определение ОФП учащихся на начало и конец учебного года.	8	
	Самостоятельная работа обучающихся 1 Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики 2 Занятия в тренажерных залах, стадионе.	-	
Тема 1.2 Легкая атлетика	Содержание учебного материала 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.		2
	Практические занятия по легкой атлетике 1. Обучение, закрепление и совершенствование двигательных действий в беге на		

	короткие и длинные дистанции. 2. Комплексы физических упражнений по ОФП в беговых упражнениях. 3. Сообщение теоретических сведений на тему: техника элементов бега на длинные дистанции (старт, стартовый разгон, финиширование, правильное дыхание) Классификация видов легкой атлетики. Организация самостоятельных занятий. Правила соревнований. Легкая атлетика на мировой арене. 4. Воспитание двигательных качеств и способностей в процессе занятий легкой атлетикой: -воспитание быстроты -воспитание скоростно-силовых качеств -воспитание выносливости	10	
	Самостоятельная работа обучающихся Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. Занятия в секциях.	0	
Тема 1.3 Спортивные игры	Баскетбол Содержание учебного материала 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 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.		2
	Практические занятия по баскетболу. 1. Обучение, закрепление и совершенствование техники двигательных действий в процессе игры в баскетбол, техника тактических приемов игры. 2. 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.	9	

	Особенности регулирования физической нагрузки при занятиях баскетболом. 3. Воспитание двигательных качеств и способностей в процессе занятий баскетболом: -воспитание быстроты -воспитание скоростно-силовых качеств -воспитание выносливости -воспитание координации движений в процессе занятий -воспитание групповых и индивидуальных действий 4. Тренировочные занятия – двусторонняя игра 5х5, стрит-бол 2х2. 5. Принятие контрольных нормативов по элементам технике баскетбола, технико-тактических приемов игры. 6. Самостоятельная работа и проведение занятий или фрагментам занятия по изучаемым элементам баскетбола. 7. Самостоятельное проведение судейства игры во время занятий.		
	Самостоятельная работа обучающегося Совершенствование техники и тактики элементов баскетбола в процессе самостоятельных занятий. Занятия в секциях.	0	
	Волейбол Содержание учебного материала 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.		2
	Практические занятия по волейболу. 1. Обучение, закрепление и совершенствование техники двигательных действий в процессе игры в волейбол, техника тактических приемов игры. 2. 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. 3. Воспитание двигательных качеств и способностей в процессе занятий волейболом: -воспитание быстроты -воспитание скоростно-силовых качеств -воспитание выносливости	9	

	-воспитание координации движений в процессе занятий -воспитание групповых и индивидуальных действий 4. Тренировочные занятия – двусторонняя игра. 5. Принятие контрольных нормативов по элементам технике волейбола, технико-тактических приемов игры. 6. Самостоятельная работа и проведение занятий или фрагмента занятия по изучаемым элементам волейбола. 7. Самостоятельное проведение судейства игры во время занятий.		
	Самостоятельная работа обучающегося Совершенствование техники и тактики элементов волейбола в процессе самостоятельных занятий. Занятия в секциях.	0	
	Футбол Содержание учебного материала Техника и тактика игры, удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, техника защиты, тактика нападения, отработка техники игры. Основы методики судейства по футболу.		2
	Практические занятия по футболу. 1. Обучение, закрепление и совершенствование техники двигательных действий в процессе игры в футбол, техника тактических приемов игры. 2. Сообщение теоретических сведений на тему: история развития игры в футбол, правила и судейство в футболе, лучшие игроки мира, футбол на мировых играх, методика проведения самостоятельных занятий игры в футбол. Футбол в системе физического воспитания. Футбол как средство совершенствования общей физической подготовки, повышение эмоциональности учебно-тренировочных занятий. Особенности регулирования физической нагрузки при занятиях футболом. 3. Воспитание двигательных качеств и способностей в процессе занятий футболом: -воспитание быстроты -воспитание скоростно-силовых качеств -воспитание выносливости -воспитание координации движений в процессе занятий -воспитание групповых и индивидуальных действий 4. Тренировочные занятия – двусторонняя игра. 5. Принятие контрольных нормативов по элементам технике футбола, технико-тактических приемов игры. 6. Самостоятельная работа и проведение занятий или фрагмента занятия по изучаемым элементам футбола.	9	

	7. Самостоятельное проведение судейства игры во время занятий.		
	Самостоятельная работа обучающегося Совершенствование техники и тактики элементов футбола в процессе самостоятельных занятий. Занятия в секциях.	0	
Тема 1.4. Дыхательная гимнастика	Содержание учебного материала Комплексы упражнений дыхательной гимнастики по методике Стрельникова, Бутейко. «Цигун».		2
	Практические занятия по дыхательной гимнастике 1.Обучение и совершенствование комплексов упражнений на дыхание. 2. Комплексы упражнений на дыхание – промежуточное дыхание, полное дыхание, дыхание с задержкой. 3.Составление индивидуальных комплексов упражнений по дыхательной гимнастике: по методике Стрельникова, Бутейко. «Цигун». 4.Сообщение теоретических сведений: влияние дыхательной гимнастики для повышения основных функциональных систем: дыхательную и сердечно-сосудистую систему, дыхательные упражнения йогов. 5.Самостоятельная разработка и проведение комплексов упражнений по дыхательной гимнастике.	7	
	Самостоятельная работа обучающегося Выполнение изучаемых комплексов упражнений дыхательной гимнастики в процессе самостоятельных занятий.	0	
	Всего	52	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

1 курс 2 семестр

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1.			
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. 1 Разучивание, закрепление и совершенствование двигательных действий. 2 Выполнение комплексов упражнений для укрепления мышц брюшного пресса, для выносливости, гибкости, прыгучести, на силу мышц плечевого сустава. 3 Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма. 4 Выполнение тестов на определение ОФП учащихся на начало и конец учебного года.	11	
	Самостоятельная работа обучающихся 1 Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики 2 Занятия в тренажерных залах, стадионе.	0	
Тема 1.2 Легкая атлетика	Содержание учебного материала 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.		2
	Практические занятия по легкой атлетике 5. Обучение, закрепление и совершенствование двигательных действий в беге на		

	короткие и длинные дистанции. 6. Комплексы физических упражнений по ОФП в беговых упражнениях. 7. Сообщение теоретических сведений на тему: техника элементов бега на длинные дистанции (старт, стартовый разгон, финиширование, правильное дыхание) Классификация видов легкой атлетики. Организация самостоятельных занятий. Правила соревнований. Легкая атлетика на мировой арене. 8. Воспитание двигательных качеств и способностей в процессе занятий легкой атлетикой: -воспитание быстроты -воспитание скоростно-силовых качеств -воспитание выносливости	11	
	Самостоятельная работа обучающихся Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. Занятия в секциях.	0	
Тема 1.3 Спортивные игры	Баскетбол Содержание учебного материала 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 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.		2
	Практические занятия по баскетболу. 4. Обучение, закрепление и совершенствование техники двигательных действий в процессе игры в баскетбол, техника тактических приемов игры. 5. 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.	12	

	Особенности регулирования физической нагрузки при занятиях баскетболом. 6. Воспитание двигательных качеств и способностей в процессе занятий баскетболом: -воспитание быстроты -воспитание скоростно-силовых качеств -воспитание выносливости -воспитание координации движений в процессе занятий -воспитание групповых и индивидуальных действий 4. Тренировочные занятия – двусторонняя игра 5х5, стрит-бол 2х2. 5. Принятие контрольных нормативов по элементам технике баскетбола, технико-тактических приемов игры. 6. Самостоятельная работа и проведение занятий или фрагментам занятия по изучаемым элементам баскетбола. 7. Самостоятельное проведение судейства игры во время занятий.		
	Самостоятельная работа обучающегося Совершенствование техники и тактики элементов баскетбола в процессе самостоятельных занятий. Занятия в секциях.	0	
	Волейбол Содержание учебного материала 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.		2
	Практические занятия по волейболу. 4. Обучение, закрепление и совершенствование техники двигательных действий в процессе игры в волейбол, техника тактических приемов игры. 5. 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. 6. Воспитание двигательных качеств и способностей в процессе занятий волейболом: -воспитание быстроты -воспитание скоростно-силовых качеств -воспитание выносливости	12	

	-воспитание координации движений в процессе занятий -воспитание групповых и индивидуальных действий 4. Тренировочные занятия – двусторонняя игра. 5. Принятие контрольных нормативов по элементам технике волейбола, технико-тактических приемов игры. 6. Самостоятельная работа и проведение занятий или фрагмента занятия по изучаемым элементам волейбола. 7. Самостоятельное проведение судейства игры во время занятий.		
	Самостоятельная работа обучающегося Совершенствование техники и тактики элементов волейбола в процессе самостоятельных занятий. Занятия в секциях.	0	
	Футбол Содержание учебного материала Техника и тактика игры, удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, техника защиты, тактика нападения, отработка техники игры. Основы методики судейства по футболу.		2
	Практические занятия по футболу. 4. Обучение, закрепление и совершенствование техники двигательных действий в процессе игры в футбол, техника тактических приемов игры. 5. Сообщение теоретических сведений на тему: история развития игры в футбол, правила и судейство в футболе, лучшие игроки мира, футбол на мировых играх, методика проведения самостоятельных занятий игры в футбол. Футбол в системе физического воспитания. Футбол как средство совершенствования общей физической подготовки, повышение эмоциональности учебно-тренировочных занятий. Особенности регулирования физической нагрузки при занятиях футболом. 6. Воспитание двигательных качеств и способностей в процессе занятий футболом: -воспитание быстроты -воспитание скоростно-силовых качеств -воспитание выносливости -воспитание координации движений в процессе занятий -воспитание групповых и индивидуальных действий 4. Тренировочные занятия – двусторонняя игра. 5. Принятие контрольных нормативов по элементам технике футбола, технико-тактических приемов игры. 6. Самостоятельная работа и проведение занятий или фрагмента занятия по изучаемым элементам футбола.	12	

	7. Самостоятельное проведение судейства игры во время занятий.		
	Самостоятельная работа обучающегося Совершенствование техники и тактики элементов футбола в процессе самостоятельных занятий. Занятия в секциях.	0	
Тема 1.4. Дыхательная гимнастика	Содержание учебного материала Комплексы упражнений дыхательной гимнастики по методике Стрельникова, Бутейко. «Цигун».		2
	Практические занятия по дыхательной гимнастике 1.Обучение и совершенствование комплексов упражнений на дыхание. 2. Комплексы упражнений на дыхание – промежуточное дыхание, полное дыхание, дыхание с задержкой. 3.Составление индивидуальных комплексов упражнений по дыхательной гимнастике: по методике Стрельникова, Бутейко. «Цигун». 4.Сообщение теоретических сведений: влияние дыхательной гимнастики для повышения основных функциональных систем: дыхательную и сердечно-сосудистую систему, дыхательные упражнения йогов. 5.Самостоятельная разработка и проведение комплексов упражнений по дыхательной гимнастике.	12	
	Самостоятельная работа обучающегося Выполнение изучаемых комплексов упражнений дыхательной гимнастики в процессе самостоятельных занятий.	0	
	Всего	70	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета: спортивный зал; спортивная площадка; тренажерный кабинет.

Оборудование учебного кабинета:

Спортивный зал – 1 (30х12)

Спортивная площадка – 1 (36х20)

Турник 2-х секционный – 1

Стенка гимнастическая 3-х секционная – 1

Наличие необходимого спортивного инвентаря:

- 1) брусья гимнастические – 1
- 2) скамья гимнастическая – 5
- 3) ворота мини-футбольные – 4
- 4) кольца баскетбольные – 6
- 5) сетка волейбольная – 1
- 6) канат – 1
- 7) маты спортивные – 9
- 8) конь гимнастический – 1
- 9) мостик гимнастический – 1
- 10) стол для армрестлинга – 1
- 11) лыжи – 15 пар
- 12) палки лыжные – 15 пар
- 13) ботинки лыжные – 27 пар
- 14) ветровки лыжные – 7
- 15) мяч мини-футбольный – 8
- 16) мяч волейбольный – 4
- 17) мяч баскетбольный – 5
- 18) мяч для метания – 10
- 19) скакалка – 10
- 20) обруч – 6
- 21) гири 16 кг – 1
- 22) гири 24 кг – 2
- 23) гантели 3 кг – 6
- 24) гантели 5 кг – 4
- 25) гантели 7 кг – 4
- 26) гантели 10 кг – 4
- 27) гантели 13 кг – 4
- 28) стол для настольного тенниса – 4
- 29) ракетки для настольного тенниса – 12
- 30) сетки для настольного тенниса – 6
- 31) шарики для настольного тенниса – приобретаются по мере необходимости
- 32) дартс – 2
- 33) Стрелы дартс – приобретаются по мере необходимости
- 34) шахматы в спортзале – 3
- 35) шахматы секционные – 8
- 36) шахматы демонстрационные – 1
- 37) часы шахматные – 2
- 38) секундомер – 3
- 39) свисток судейский – 2
- 40) форма мини-футбольная – 8 комплектов
- 41) форма вратарская – 2 комплекта
- 42) перчатки вратарские – 2 пары
- 43) форма спортивная для урочных занятий – 480 комплектов
- 44) кеды для урочных занятий – 400 пар

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основная учебная литература

1. Виленский, М.Я. Физическая культура : учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва : КноРус, 2021. — 214 с. — ISBN 978-5-406-08169-3. — URL: <https://book.ru/book/939387>.
2. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/465965>
3. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/448769>
4. Решетников Н.В Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред.проф. образования - М.: Издательский центр «Академия», 2018. – 176 с.

Дополнительная учебная литература

5. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/448586>
6. Кузнецов, В.С. Физическая культура : учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва : КноРус, 2021. — 256 с. — ISBN 978-5-406-08271-3. — URL: <https://book.ru/book/940094>.

Электронные ресурсы

7. Рефераты на спортивную тематику. Форма доступа: <http://sportreferats.narod.ru/>
 8. Мир баскетбола. Сайт посвящен правилам, технике, тактике, биографии игроков, истории команд. Форма доступа: <http://www.moibasketball.narod.ru/>
 9. Основы физической культуры . Форма доступа: http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/index.htm
 10. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. Форма доступа: www.minsport.gov.ru
 11. Федеральный портал «Российское образование». Форма доступа: www.edu.ru
 12. Официальный сайт Олимпийского комитета России. Форма доступа: www.olympic.ru
- Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации. Форма доступа: www.goup32441.narod.ru

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
В результате освоения дисциплины обучающийся должен продемонстрировать предметные результаты освоения учебной дисциплины "Физическая культура": - 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);	Оперативный контроль: - сдача нормативов - проверка и оценка докладов.
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;	Оперативный контроль: - сдача нормативов
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;	Оперативный контроль: - сдача нормативов.
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью	Оперативный контроль: - сдача нормативов.
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.	Входной контроль: собеседование Оперативный контроль: - сдача нормативов; - устный фронтальный опрос; - проверка и оценка докладов.
	Итоговый контроль - дифференцированный зачёт

Формы и методы контроля и оценки развитие личностных и метапредметных результатов обучения.

Результаты (личностные и метапредметные)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
Личностные результаты		
- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;	- проявление активной жизненной позиции; - демонстрация сформированности мировоззрения, отвечающего современным реалиям;	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; - потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья; - приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;	- проявление активной жизненной позиции; - уважение общечеловеческих и демократических ценностей - демонстрация сформированности мировоззрения, отвечающего современным реалиям; - проявление общественного сознания; - воспитанность и тактичность; - демонстрация готовности к самостоятельной, творческой деятельности - демонстрация готовности к исполнению воинского долга	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы.
- 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;	- демонстрация сформированности мировоззрения, отвечающего современным реалиям; - проявление общественного сознания; - воспитанность и тактичность; - демонстрация готовности к самостоятельной, творческой деятельности	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы

- 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;	- взаимодействие с обучающимися, преподавателями и мастерами в ходе обучения; - сотрудничество со сверстниками и преподавателями при выполнении различного рода деятельности	Успешное прохождение учебной практики. Участие в коллективных мероприятиях, проводимых на различных уровнях
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной; - готовность к служению Отечеству, его защите;	- проявление активной жизненной позиции; - проявление уважения к национальным и культурным традициям народов РФ; - уважение общечеловеческих и демократических ценностей - демонстрация готовности к исполнению воинского долга	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы.
метапредметные результаты		
- 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;	- организация самостоятельных занятий в ходе изучения общеобразовательных дисциплин; - умение планировать собственную деятельность; - осуществление контроля и корректировки своей деятельности; - использование различных ресурсов для достижения поставленных целей; - демонстрация коммуникативных способностей; - умение вести диалог, учитывая позицию других участников деятельности; - умение разрешить конфликтную ситуацию	Контроль графика выполнения индивидуальной самостоятельной работы обучающегося; открытые защиты проектных работ
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;	- организация самостоятельных занятий в ходе изучения общеобразовательных дисциплин; - умение планировать собственную деятельность; - осуществление контроля и корректировки своей деятельности; - использование различных ресурсов для достижения поставленных целей;	Наблюдение за ролью обучающегося в группе; портфолио

- 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;	- демонстрация способностей к учебно-исследовательской и проектной деятельности; - использование различных методов решения практических задач	Семинары Учебно-практические конференции Конкурсы Олимпиады
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;	- эффективный поиск необходимой информации; - использование различных источников информации, включая электронные; - демонстрация способности самостоятельно использовать необходимую информацию для выполнения поставленных учебных задач; - соблюдение техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности.	Подготовка рефератов, докладов, курсовое проектирование, использование электронных источников. Наблюдение за навыками работы в глобальных, корпоративных и локальных информационных сетях.
- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;	- сформированность представлений о различных социальных институтах и их функциях в обществе (институте семьи, институте образования, институте здравоохранения, институте государственной власти, институте парламентаризма, институте частной собственности, институте религии и т. д.)	Деловые игры-моделирование социальных и профессиональных ситуаций.