

Приложение 5
к ОПОП СПО
по специальности
23.02.07 Техническое обслуживание
и ремонт двигателей,
систем и агрегатов автомобилей

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Саратов, 2021

Рабочая программа учебной дисциплины разработана соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего специального образования по специальности 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей среднего профессионального образования, утверждённого [приказом](#) Министерства образования и науки РФ от 9 декабря 2016 г. N 1568.

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: Егорова В.В. – преподаватель ППК СГТУ имени Гагарина Ю. А.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.05 Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей в соответствии с ФГОС СОО.

1.2 Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Учебная дисциплина «Физическая культура» входит в общеобразовательный цикл учебных дисциплин (общие учебные дисциплины) в соответствии с ФГОС по специальности 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей.

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:

Объем образовательной нагрузки обучающихся - 122 часа, в том числе:

- лекции – 0 часов;
- практических занятий - 122 часа;
- самостоятельной работы - 0 часов.

Промежуточная аттестация проводится по завершению курса дисциплины в форме дифференцированного зачета).

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объём учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объём часов
Объём образовательной нагрузки	122
Нагрузка во взаимодействии с преподавателем	122
в том числе:	
теоретическое обучение	0
практические занятия	122
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	0
в том числе:	
- занятия в секциях	0
Итоговый контроль предусмотрен после завершения курса дисциплины в форме дифференцированного 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	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1.			
Тема 1.1. Общая физическая подготовка	<p>Содержание учебного материала</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся 1 Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики 2 Занятия в тренажерных залах, стадионе.</p>	8	1
Тема 1.2 Легкая атлетика	<p>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.</p> <p>Практические занятия по легкой атлетике</p>	-	2

	<ol style="list-style-type: none"> 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: <ul style="list-style-type: none"> -воспитание быстроты -воспитание скоростно-силовых качеств -воспитание выносливости 	10	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. Занятия в секциях.</p>	0	
<p>Тема 1.3 Спортивные игры</p>	<p>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 5x5. Стрит-бол 2x2.</p>		2

	<p>Практические занятия по баскетболу.</p> <ol style="list-style-type: none"> 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. Особенности регулирования физической нагрузки при занятиях баскетболом. 3. Воспитание двигательных качеств и способностей в процессе занятий баскетболом: <ul style="list-style-type: none"> -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. 	9	
	<p>Самостоятельная работа обучающегося</p> <p>Совершенствование техники и тактики элементов баскетбола в процессе самостоятельных занятий. Занятия в секциях.</p>	0	
	<p>Волейбол</p> <p>Содержание учебного материала</p> <p>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>		2
	<p>Практические занятия по волейболу.</p> <ol style="list-style-type: none"> 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, 	9	

	<p>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.</p> <p>3. Воспитание двигательных качеств и способностей в процессе занятий волейболом:</p> <ul style="list-style-type: none"> -воспитание быстроты -воспитание скоростно-силовых качеств -воспитание выносливости -воспитание координации движений в процессе занятий -воспитание групповых и индивидуальных действий <p>4. Тренировочные занятия – двусторонняя игра.</p> <p>5. Принятие контрольных нормативов по элементам технике волейбола, технико-тактических приемов игры.</p> <p>6. Самостоятельная работа и проведение занятий или фрагмента занятия по изучаемым элементам волейбола.</p> <p>7. Самостоятельное проведение судейства игры во время занятий.</p>		
	<p>Самостоятельная работа обучающегося Совершенствование техники и тактики элементов волейбола в процессе самостоятельных занятий. Занятия в секциях.</p>	0	
	<p>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.</p>		2
	<p>Практические занятия по футболу.</p> <ol style="list-style-type: none"> 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. 	9	

	<p>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</p> <p>4. Тренировочные занятия – двусторонняя игра.</p> <p>5. Принятие контрольных нормативов по элементам технике футбола, технико-тактических приемов игры.</p> <p>6. Самостоятельная работа и проведение занятий или фрагмента занятия по изучаемым элементам футбола.</p> <p>7. Самостоятельное проведение судейства игры во время занятий.</p>		
	<p>Самостоятельная работа обучающегося Совершенствование техники и тактики элементов футбола в процессе самостоятельных занятий. Занятия в секциях.</p>	0	
Тема 1.4. Дыхательная гимнастика	<p>Содержание учебного материала Комплексы упражнений дыхательной гимнастики по методике Стрельникова, Бутейко. «Цигун».</p>		2
	<p>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.</p>	7	
	<p>Самостоятельная работа обучающегося Выполнение изучаемых комплексов упражнений дыхательной гимнастики в процессе самостоятельных занятий.</p>	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	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	

	<p>Самостоятельная работа обучающихся 1 Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики 2 Занятия в тренажерных залах, стадионе.</p>	0	
<p>Тема 1.2 Легкая атлетика</p>	<p>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 пологим 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>		2
	<p>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</p>	11	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. Занятия в секциях.</p>	0	
<p>Тема 1.3 Спортивные игры</p>	<p>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</p>		2

	<p>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>Практические занятия по баскетболу.</p> <p>4. Обучение, закрепление и совершенствование техники двигательных действий в процессе игры в баскетбол, техника тактических приемов игры.</p> <p>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. Особенности регулирования физической нагрузки при занятиях баскетболом.</p> <p>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</p> <p>4. Тренировочные занятия – двусторонняя игра 5х5, стрит-бол 2х2.</p> <p>5. Принятие контрольных нормативов по элементам технике баскетбола, технико-тактических приемов игры.</p> <p>6. Самостоятельная работа и проведение занятий или фрагментам занятия по изучаемым элементам баскетбола.</p> <p>7. Самостоятельное проведение судейства игры во время занятий.</p> <p>Самостоятельная работа обучающегося Совершенствование техники и тактики элементов баскетбола в процессе самостоятельных занятий. Занятия в секциях.</p>	<p>12</p> <p>0</p>	
	<p>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</p>		<p>2</p>

	игра.		
	<p>Практические занятия по волейболу.</p> <p>4. Обучение, закрепление и совершенствование техники двигательных действий в процессе игры в волейбол, техника тактических приемов игры.</p> <p>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.</p> <p>6. Воспитание двигательных качеств и способностей в процессе занятий волейболом: -воспитание быстроты -воспитание скоростно-силовых качеств -воспитание выносливости -воспитание координации движений в процессе занятий -воспитание групповых и индивидуальных действий</p> <p>4. Тренировочные занятия – двусторонняя игра.</p> <p>5. Принятие контрольных нормативов по элементам технике волейбола, технико-тактических приемов игры.</p> <p>6. Самостоятельная работа и проведение занятий или фрагмента занятия по изучаемым элементам волейбола.</p> <p>7. Самостоятельное проведение судейства игры во время занятий.</p>	12	
	<p>Самостоятельная работа обучающегося</p> <p>Совершенствование техники и тактики элементов волейбола в процессе самостоятельных занятий. Занятия в секциях.</p>	0	
	<p>Футбол</p> <p>Содержание учебного материала</p> <p>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.</p>		2
	<p>Практические занятия по футболу.</p> <p>4. Обучение, закрепление и совершенствование техники двигательных действий в процессе игры в футбол, техника тактических приемов игры.</p>	12	

	<p>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.</p> <p>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</p> <p>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. 7. Самостоятельное проведение судейства игры во время занятий.</p>		
	<p>Самостоятельная работа обучающегося Совершенствование техники и тактики элементов футбола в процессе самостоятельных занятий. Занятия в секциях.</p>	0	
<p>Тема 1.4. Дыхательная гимнастика</p>	<p>Содержание учебного материала Комплексы упражнений дыхательной гимнастики по методике Стрельникова, Бутейко. «Цигун».</p>		2
	<p>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.</p>	12	

	Самостоятельная работа обучающегося Выполнение изучаемых комплексов упражнений дыхательной гимнастики в процессе самостоятельных занятий.	0	
	Всего	70	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Для реализации учебной дисциплины имеется в наличии: спортивный зал; спортивная площадка; тренажерный кабинет.

Оборудование учебного кабинета:

Спортивный зал – 1 (30x12)

Спортивная площадка – 1 (36x20)

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

Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2018

Интернет – сайты по физической культуре и физическому воспитанию студентов техникумов

Интернет-сайт «Юность России» по Саратову и Саратовской области

Интернет-сайт Министерства физкультуры и спорта Саратова и Саратовской области

3.3. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины

В целях реализации компетентного 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 дифференцированного 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>В результате освоения дисциплины обучающийся должен продемонстрировать предметные результаты освоения учебной дисциплины "Физическая культура":</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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); 	<p>Оперативный контроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сдача нормативов - проверка и оценка докладов.
<ul style="list-style-type: none"> - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; 	<p>Оперативный контроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сдача нормативов
<ul style="list-style-type: none"> - владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; 	<p>Оперативный контроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сдача нормативов.
<ul style="list-style-type: none"> - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью 	<p>Оперативный контроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сдача нормативов.
<ul style="list-style-type: none"> - владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности. 	<p>Входной контроль: собеседование</p> <p>Оперативный контроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сдача нормативов; - устный фронтальный опрос; - проверка и оценка докладов.
	<p>Итоговый контроль</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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		
<ul style="list-style-type: none"> - готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению; 	<ul style="list-style-type: none"> - проявление активной жизненной позиции; - демонстрация сформированности мировоззрения, отвечающего современным реалиям; 	<p>Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы</p>
<ul style="list-style-type: none"> - 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; 	<ul style="list-style-type: none"> - 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 	<p>Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы.</p>
<ul style="list-style-type: none"> - 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; 	<ul style="list-style-type: none"> - демонстрация сформированности мировоззрения, отвечающего современным реалиям; - проявление общественного сознания; - воспитанность и тактичность; - демонстрация готовности к самостоятельной, творческой деятельности 	<p>Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы</p>

<ul style="list-style-type: none"> - 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; 	<ul style="list-style-type: none"> - взаимодействие с обучающимися, преподавателями и мастерами в ходе обучения; - сотрудничество со сверстниками и преподавателями при выполнении различного рода деятельности 	<p>Успешное прохождение учебной практики. Участие в коллективных мероприятиях, проводимых на различных уровнях</p>
<ul style="list-style-type: none"> - умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной; - готовность к служению Отечеству, его защите; 	<ul style="list-style-type: none"> - проявление активной жизненной позиции; - проявление уважения к национальным и культурным традициям народов РФ; - уважение общечеловеческих и демократических ценностей - демонстрация готовности к исполнению воинского долга 	<p>Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы.</p>
<p>метапредметные результаты</p>		
<ul style="list-style-type: none"> - 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; 	<ul style="list-style-type: none"> - 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 	<p>Контроль графика выполнения индивидуальной самостоятельной работы обучающегося; открытые защиты проектных работ</p>
<ul style="list-style-type: none"> - освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ; 	<ul style="list-style-type: none"> - 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; 	<p>Наблюдение за ролью обучающегося в группе; портфолио</p>

<p>- 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;</p> <p>- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;</p>	<p>- демонстрация способностей к учебно-исследовательской и проектной деятельности;</p> <p>- использование различных методов решения практических задач</p>	<p>Семинары Учебно-практические конференции Конкурсы Олимпиады</p>
<p>- 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;</p>	<p>- эффективный поиск необходимой информации;</p> <p>- использование различных источников информации, включая электронные;</p> <p>- демонстрация способности самостоятельно использовать необходимую информацию для выполнения поставленных учебных задач;</p> <p>- соблюдение техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности.</p>	<p>Подготовка рефератов, докладов, курсовое проектирование, использование электронных источников.</p> <p>Наблюдение за навыками работы в глобальных, корпоративных и локальных информационных сетях.</p>
<p>- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;</p>	<p>- сформированность представлений о различных социальных институтах и их функциях в обществе (институте <u>семьи</u>, институте <u>образования</u>, институте <u>здравоохранения</u>, институте <u>государственной власти</u>, институте <u>парламентаризма</u>, институте <u>частной собственности</u>, институте <u>религии</u> и т. д.)</p>	<p>Деловые игры-моделирование социальных и профессиональных ситуаций.</p>

