

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОУД.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Саратов, 2021

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего

профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальности 13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 07 декабря 2017 года №1196.

**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

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

# 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

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

## 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
<b>Раздел 1.</b>			
<b>Тема 1.1. Общая физическая подготовка</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p><b>Теоретические сведения</b> 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><b>Практические занятия.</b> 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><b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1 Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики 2 Занятия в тренажерных залах, стадионе.</p>	8	1
<b>Тема 1.2 Легкая атлетика</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b> Бег на короткие дистанции (60м, 100м, 500м, 1 км); Техника бега: начало бега – низкий старт, стартовое ускорение, бег по дистанции, финиширование. Кросс: техника бега – начало бега, высокий старт, стартовое ускорение, бег на равных участках по прямой и повороту, бег в гору и под уклона пологом и крутом склоне, финиширование. Сдача нормативов в беге: юноши – 3 км , девушки -2 км.; юноши – 1 км, девушки – 500 м. Чередование с бегом и ходьбой до 5 км. Кросс на 5 км без учета времени.</p> <p><b>Практические занятия по легкой атлетике</b> 1. Обучение, закрепление и совершенствование двигательных действий в беге на</p>	-	2



	<p>короткие и длинные дистанции.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Комплексы физических упражнений по ОФП в беговых упражнениях.</li> <li>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.</li> <li>Воспитание двигательных качеств и способностей в процессе занятий легкой атлетикой: <ul style="list-style-type: none"> <li>-воспитание быстроты</li> <li>-воспитание скоростно-силовых качеств</li> <li>-воспитание выносливости</li> </ul> </li> </ol>	<b>10</b>	
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. Занятия в секциях.</p>	<b>0</b>	
<p><b>Тема 1.3</b> <b>Спортивные игры</b></p>	<p><b>Баскетбол</b> <b>Содержание учебного материала</b> 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><b>Практические занятия по баскетболу.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Обучение, закрепление и совершенствование техники двигательных действий в процессе игры в баскетбол, техника тактических приемов игры.</li> <li>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.</li> </ol>	<b>9</b>	

	<p>Особенности регулирования физической нагрузки при занятиях баскетболом.</p> <p><b>3.</b> 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><b>Самостоятельная работа обучающегося</b>  Совершенствование техники и тактики элементов баскетбола в процессе самостоятельных занятий. Занятия в секциях.</p>	<b>0</b>	
	<p><b>Волейбол</b>  <b>Содержание учебного материала</b>  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><b>Практические занятия по волейболу.</b></p> <p><b>1.</b> Обучение, закрепление и совершенствование техники двигательных действий в процессе игры в волейбол, техника тактических приемов игры.</p> <p><b>2.</b> Сообщение теоретических сведений на тему: история развития игры в волейбол, правила и судейство в волейболе, лучшие игроки мира, волейбол на олимпийских играх, методика проведения самостоятельных занятий игры в волейбол. Волейбол в системе физического воспитания. Волейбол как средство совершенствования общей физической подготовки, повышение эмоциональности учебно-тренировочных занятий. Особенности регулирования физической нагрузки при занятиях волейболом.</p> <p><b>3.</b> Воспитание двигательных качеств и способностей в процессе занятий волейболом:  -воспитание быстроты  -воспитание скоростно-силовых качеств  -воспитание выносливости</p>	<b>9</b>	

	<p>-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>		
	<p><b>Самостоятельная работа обучающегося</b> Совершенствование техники и тактики элементов волейбола в процессе самостоятельных занятий. Занятия в секциях.</p>	<b>0</b>	
	<p><b>Футбол</b> <b>Содержание учебного материала</b> 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>		<b>2</b>
	<p><b>Практические занятия по футболу.</b></p> <p>1. Обучение, закрепление и совершенствование техники двигательных действий в процессе игры в футбол, техника тактических приемов игры.</p> <p>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.</p> <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>	<b>9</b>	

	7. Самостоятельное проведение судейства игры во время занятий.		
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b> Совершенствование техники и тактики элементов футбола в процессе самостоятельных занятий. Занятия в секциях.	<b>0</b>	
<b>Тема 1.4. Дыхательная гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Комплексы упражнений дыхательной гимнастики по методике Стрельникова, Бутейко. «Цигун».		<b>2</b>
	<b>Практические занятия по дыхательной гимнастике</b> 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.	<b>7</b>	
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b> Выполнение изучаемых комплексов упражнений дыхательной гимнастики в процессе самостоятельных занятий.	<b>0</b>	
	<b>Всего</b>	<b>52</b>	

## 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
<b>Раздел 1.</b>			
<b>Тема 1.1. Общая физическая подготовка</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p><b>Теоретические сведения</b> 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><b>Практические занятия.</b> 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><b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1 Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики 2 Занятия в тренажерных залах, стадионе.</p>	11	1
<b>Тема 1.2 Легкая атлетика</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b> Бег на короткие дистанции (60м, 100м, 500м, 1 км); Техника бега: начало бега – низкий старт, стартовое ускорение, бег по дистанции, финиширование. Кросс: техника бега – начало бега, высокий старт, стартовое ускорение, бег на равных участках по прямой и повороту, бег в гору и под уклона пологом и крутом склоне, финиширование. Сдача нормативов в беге: юноши – 3 км , девушки -2 км.; юноши – 1 км, девушки – 500 м. Чередование с бегом и ходьбой до 5 км. Кросс на 5 км без учета времени.</p> <p><b>Практические занятия по легкой атлетике</b> 5. Обучение, закрепление и совершенствование двигательных действий в беге на</p>	0	2

	<p>короткие и длинные дистанции.</p> <p><b>6.</b> Комплексы физических упражнений по ОФП в беговых упражнениях.</p> <p>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.</p> <p>8. Воспитание двигательных качеств и способностей в процессе занятий легкой атлетикой:  -воспитание быстроты  -воспитание скоростно-силовых качеств  -воспитание выносливости</p>	<b>11</b>	
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. Занятия в секциях.</p>	<b>0</b>	
<p><b>Тема 1.3</b>  <b>Спортивные игры</b></p>	<p><b>Баскетбол</b>  <b>Содержание учебного материала</b>  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><b>Практические занятия по баскетболу.</b></p> <p><b>4.</b> Обучение, закрепление и совершенствование техники двигательных действий в процессе игры в баскетбол, техника тактических приемов игры.</p> <p><b>5.</b> Сообщение теоретических сведений на тему: история развития игры в баскетбол, правила и судейство в баскетболе, лучшие игроки мира, баскетбол на олимпийских играх, методика проведения самостоятельных занятий игры в баскетбол. Баскетбол в системе физического воспитания. Баскетбол как средство совершенствования общей физической подготовки, повышение эмоциональности учебно-тренировочных занятий.</p>	<b>12</b>	

	<p>Особенности регулирования физической нагрузки при занятиях баскетболом.</p> <p><b>6.</b> 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><b>Самостоятельная работа обучающегося</b>  Совершенствование техники и тактики элементов баскетбола в процессе самостоятельных занятий. Занятия в секциях.</p>	<b>0</b>	
	<p><b>Волейбол</b>  <b>Содержание учебного материала</b>  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><b>Практические занятия по волейболу.</b></p> <p><b>4.</b> Обучение, закрепление и совершенствование техники двигательных действий в процессе игры в волейбол, техника тактических приемов игры.</p> <p><b>5.</b> Сообщение теоретических сведений на тему: история развития игры в волейбол, правила и судейство в волейболе, лучшие игроки мира, волейбол на олимпийских играх, методика проведения самостоятельных занятий игры в волейбол. Волейбол в системе физического воспитания. Волейбол как средство совершенствования общей физической подготовки, повышение эмоциональности учебно-тренировочных занятий. Особенности регулирования физической нагрузки при занятиях волейболом.</p> <p><b>6.</b> Воспитание двигательных качеств и способностей в процессе занятий волейболом:  -воспитание быстроты  -воспитание скоростно-силовых качеств  -воспитание выносливости</p>	<b>12</b>	

	<p>-воспитание координации движений в процессе занятий  -воспитание групповых и индивидуальных действий</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>4. Тренировочные занятия – двусторонняя игра.</li> <li>5. Принятие контрольных нормативов по элементам технике волейбола, технико-тактических приемов игры.</li> <li>6. Самостоятельная работа и проведение занятий или фрагмента занятия по изучаемым элементам волейбола.</li> <li>7. Самостоятельное проведение судейства игры во время занятий.</li> </ol>		
	<p><b>Самостоятельная работа обучающегося</b>  Совершенствование техники и тактики элементов волейбола в процессе самостоятельных занятий. Занятия в секциях.</p>	<b>0</b>	
	<p><b>Футбол</b>  <b>Содержание учебного материала</b>  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>		<b>2</b>
	<p><b>Практические занятия по футболу.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>4. Обучение, закрепление и совершенствование техники двигательных действий в процессе игры в футбол, техника тактических приемов игры.</li> <li>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.</li> <li>6. Воспитание двигательных качеств и способностей в процессе занятий футболом: <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> <ol style="list-style-type: none"> <li>4. Тренировочные занятия – двусторонняя игра.</li> <li>5. Принятие контрольных нормативов по элементам технике футбола, технико-тактических приемов игры.</li> <li>6. Самостоятельная работа и проведение занятий или фрагмента занятия по изучаемым элементам футбола.</li> </ol> </li> </ol>	<b>12</b>	



	7. Самостоятельное проведение судейства игры во время занятий.		
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b> Совершенствование техники и тактики элементов футбола в процессе самостоятельных занятий. Занятия в секциях.	<b>0</b>	
<b>Тема 1.4. Дыхательная гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Комплексы упражнений дыхательной гимнастики по методике Стрельникова, Бутейко. «Цигун».		<b>2</b>
	<b>Практические занятия по дыхательной гимнастике</b> 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.	<b>12</b>	
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b> Выполнение изучаемых комплексов упражнений дыхательной гимнастики в процессе самостоятельных занятий.	<b>0</b>	
	<b>Всего</b>	<b>70</b>	

### **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 (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

##### 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](http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/index.htm)
  10. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. Форма доступа: [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)
  11. Федеральный портал «Российское образование». Форма доступа: [www.edu.ru](http://www.edu.ru)
  12. Официальный сайт Олимпийского комитета России. Форма доступа: [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru)
- Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации. Форма доступа: [www.goup32441.narod.ru](http://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
<p><b>В результате освоения дисциплины обучающийся должен продемонстрировать предметные результаты освоения учебной дисциплины "Физическая культура":</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);</li> </ul>	<p>Оперативный контроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сдача нормативов</li> <li>- проверка и оценка докладов.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> </ul>	<p>Оперативный контроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сдача нормативов</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</li> </ul>	<p>Оперативный контроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сдача нормативов.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью</li> </ul>	<p>Оперативный контроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сдача нормативов.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.</li> </ul>	<p>Входной контроль: собеседование</p> <p>Оперативный контроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сдача нормативов;</li> <li>- устный фронтальный опрос;</li> <li>- проверка и оценка докладов.</li> </ul>
	<p>Итоговый контроль</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- дифференцированный зачёт</li> </ul>

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
<b>Личностные результаты</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- проявление активной жизненной позиции;</li> <li>- демонстрация сформированности мировоззрения, отвечающего современным реалиям;</li> </ul>	<p>Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- 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;</li> <li>- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;</li> <li>- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- проявление активной жизненной позиции;</li> <li>- уважение общечеловеческих и демократических ценностей</li> <li>- демонстрация сформированности мировоззрения, отвечающего современным реалиям;</li> <li>- проявление общественного сознания;</li> <li>- воспитанность и тактичность;</li> <li>- демонстрация готовности к самостоятельной, творческой деятельности</li> <li>- демонстрация готовности к исполнению воинского долга</li> </ul>	<p>Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;</li> <li>- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;</li> <li>- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- демонстрация сформированности мировоззрения, отвечающего современным реалиям;</li> <li>- проявление общественного сознания;</li> <li>- воспитанность и тактичность;</li> <li>- демонстрация готовности к самостоятельной, творческой деятельности</li> </ul>	<p>Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- 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;</li> <li>- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- взаимодействие с обучающимися, преподавателями и мастерами в ходе обучения;</li> <li>- сотрудничество со сверстниками и преподавателями при выполнении различного рода деятельности</li> </ul>	<p>Успешное прохождение учебной практики. Участие в коллективных мероприятиях, проводимых на различных уровнях</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;</li> <li>- готовность к служению Отечеству, его защите;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- проявление активной жизненной позиции;</li> <li>- проявление уважения к национальным и культурным традициям народов РФ;</li> <li>- уважение общечеловеческих и демократических ценностей</li> <li>- демонстрация готовности к исполнению воинского долга</li> </ul>	<p>Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы.</p>
<b>метапредметные результаты</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;</li> <li>- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- организация самостоятельных занятий в ходе изучения общеобразовательных дисциплин;</li> <li>- умение планировать собственную деятельность;</li> <li>- осуществление контроля и корректировки своей деятельности;</li> <li>- использование различных ресурсов для достижения поставленных целей;</li> <li>- демонстрация коммуникативных способностей;</li> <li>- умение вести диалог, учитывая позицию других участников деятельности;</li> <li>- умение разрешить конфликтную ситуацию</li> </ul>	<p>Контроль графика выполнения индивидуальной самостоятельной работы обучающегося; открытые защиты проектных работ</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- организация самостоятельных занятий в ходе изучения общеобразовательных дисциплин;</li> <li>- умение планировать собственную деятельность;</li> <li>- осуществление контроля и корректировки своей деятельности;</li> <li>- использование различных ресурсов для достижения поставленных целей;</li> </ul>	<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. 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 семьи, институте образования, институте здравоохранения, институте государственной власти, институте парламентаризма, институте частной собственности, институте религии и т. д.)</p>	<p>Деловые игры-моделирование социальных и профессиональных ситуаций.</p>