

государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Самарской области
«Новокуйбышевский гуманитарно-технологический колледж»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ
ДИСЦИПЛИНЫ**

ОУД. 05 Физическая культура

для специальности:

44.02.06 Профессиональное обучение (по отраслям)

профиль подготовки: технический

на базе основного общего образования

ОДОБРЕНА
Предметно-цикловой комиссией
Председатель ПЦК
Н.П. Свириденко

СОГЛАСОВАНО
1-й зам. директора
О.С. Макарова

Составлена в соответствии с уточнёнными 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), одобренными Научно-методическим советом Центра профессионального образования и систем квалификаций ФГАУ «ФИРО» от 25.05.2017 пр. № 3, Примерной программой общеобразовательной учебной дисциплины для профессиональных образовательных организаций «Физическая культура», рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования, рег. № 383 от 23.07.15

Разработчик:

| | | |
|--------------------------------------|---|---|
| ГАПОУ «НГТК» <hr/> (место работы) | преподаватель <hr/> (занимаемая должность) | Корнева М.В. Волкова Н.В. <hr/> (инициалы, фамилия) |
|--------------------------------------|---|---|

Рецензенты:

| | | |
|---|---|---|
| ГБПОУ СО ЧГК им. О. Колычева <hr/> (место работы) | зам.директора по УР <hr/> (занимаемая должность) | Л.В. Кофталева <hr/> (инициалы, фамилия) |
|---|---|---|

| | | |
|----------------------|------------------------------|---------------------------|
| <hr/> (место работы) | <hr/> (занимаемая должность) | <hr/> (инициалы, фамилия) |
|----------------------|------------------------------|---------------------------|

| Дата актуализации | Результаты актуализации | Подпись разработчика |
|-------------------|-------------------------|----------------------|
| | | |
| | | |
| | | |

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|-----------|
| 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 4 |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 8 |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 15 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 17 |
| 5. ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ | 18 |

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности **44.02.06 Профессиональное обучение (по отраслям)** (углубленная подготовка).

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины может быть использована другими образовательными учреждениями профессионального образования, реализующими образовательную программу среднего общего образования.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: учебная дисциплина «Физическая культура» реализуется в рамках базовых общеобразовательных учебных дисциплин общеобразовательного учебного цикла.

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

Содержание 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.

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

• **личностных**:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;
- **межпредметных:**
 - 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;
- **предметных:**
 - 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 рабочей программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося **176** часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **117** часов;
- самостоятельной работы обучающегося **59** часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем часов |
|---|-------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 176 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 117 |
| в том числе: | |
| практические занятия | 112 |
| зачет | 1 |
| дифференцированный зачет | 2 |
| | |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) | 59 |
| в том числе: | |
| подготовка докладов | 5 |
| составление комплекса упражнений | 19 |
| подготовка презентаций | 15 |
| написание рефератов | 8 |
| составление кроссворда по видам спорта | 12 |
| Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета | |

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

| Наименование разделов и тем 1 | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) 2 | Объем часов 3 | Уровень освоения 4 |
|---|--|------------------|-----------------------|
| Теоретический раздел | | 3 | |
| | Содержание учебного материала | 2 | |
| | 1. Основы здорового образа жизни (ЗОЖ). Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. | | 1 |
| | Самостоятельная работа | 1 | |
| | Написание реферата по теме: «Основы здорового образа жизни». | | |
| Практический раздел | | 170 | |
| Раздел 1. Легкая атлетика | | 40 | |
| Тема 1.1 Техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого стартов | Содержание учебного материала | 4 | |
| | 1. Обучение технике специальных упражнений бегуна. Ознакомление с техникой высокого и низкого стартов. Специально-беговые упражнения бегуна. | | 2 |
| | 2. Обучение технике специальных упражнений бегуна. Ознакомление с техникой высокого и низкого стартов. Специально-беговые упражнения бегуна. Выбегания с низкого старта. Бег с высокого и низкого стартов. | | 2 |
| | Самостоятельная работа | 2 | |
| Составление комплекса специальных упражнений бегуна. | | | |
| Тема 1.2 Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции | Содержание учебного материала | 14 | |
| | 1. Изучение техники бега на короткие дистанции. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Бег 100 метров на скорость с низкого старта. | | 2 |
| | 2. Изучение техники бега на короткие дистанции. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Бег 100 метров на время с низкого старта. | | 2 |
| | 3. Изучение техники бега на средние дистанции. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. | | 2 |
| | 4. Изучение техники бега на средние дистанции. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Бег на средние дистанции-техника и тактика. Бег 400м (девушки), 800м (юноши). | | 2 |
| | 5. Изучение техники бега на средние и длинные дистанции. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Бег на длинные дистанции-техника и тактика. | | 2 |
| | 6. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Контрольное упражнение-бег 1км (девушки), 2 км (юноши). | | 2 |
| | 7. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Контрольное упражнение-бег 1км (девушки), 2 км (юноши). | | 2 |
| | Самостоятельная работа | 7 | |
| Подготовка презентаций: «Спринтерский бег», «Эстафетный бег». | | | |
| Составление комплекса упражнений для развития скоростной выносливости. | | | |
| Составление комплекса упражнений для развития общей выносливости. | | | |

| | | | |
|--|---|-----------|---|
| | Подготовка доклада «Стайерский бег». | | |
| Тема 1.3 Техника метания | Содержание учебного материала | 4 | 2 |
| | 1. Изучение техники метания гранаты с разбега. Разбег, скрестные шаги, финальное усилие. Метание гранаты с места. Имитация разбега, скрестных шагов, финального усилия. Метание гранаты с разбега. | | |
| | 2. Изучение техники метания гранаты с разбега. Изучение разбега, техники скрестного шага, финального усилия. Имитация разбега, скрестных шагов, финального усилия. Метание гранаты с разбега. | | 2 |
| | Самостоятельная работа | 2 | |
| | Составление кроссворда на тему «Легкая атлетика». | | |
| Тема 1.4 Контрольные испытания по легкой атлетике | Содержание учебного материала | 4 | 2 |
| | 1. Тестирование скоростно-силовых качеств: челночный бег 3*10м, сгибание-разгибание туловища из положения лежа за 30 сек., подтягивание из виса, прыжки через скакалку за 30 сек. | | |
| | 2. Выполнение контрольных испытаний. Бег 100 м, бег 1000 м, бег 2000м Метание гранаты Прыжок в длину с места | | 2 |
| | Самостоятельная работа | 3 | |
| | Составление кроссворда на тему «Легкая атлетика». | | |
| | Подготовка доклада по теме «История развития легкой атлетики». | | |
| | Подготовка доклада по теме «История развития легкой атлетики». | | |
| Раздел 2. Гимнастика | | 12 | |
| Тема 2.1 Строевые упражнения | Содержание учебного материала | 2 | 2 |
| | 1. Изучение «Строевых упражнений». Строевые приемы на месте. Условные обозначения гимнастического зала. Перестроение из 1 шеренги в 2,3 и обратно. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2, по 3 и обратно. Перестроение из 1 шеренги в 3,4 «Уступом» и обратно. | | |
| | Самостоятельная работа | 1 | |
| | Написание реферата по теме «Гимнастика». | | |
| Тема 2.2 Общеразвивающие упражнения | Содержание учебного материала | 2 | 2 |
| | 1. Изучение техники «Общеразвивающих упражнений». Раздельный способ проведения ОРУ. Основные и промежуточные положения рук и ног. Поточный способ проведения ОРУ. | | |
| | Самостоятельная работа | 1 | |
| | Составление комплекса ОРУ. | | |
| Тема 2.3 Техника акробатических упражнений | Содержание учебного материала | 4 | 2 |
| | 1. Ознакомление с техникой акробатических упражнений. Изучение комплекса акробатических упражнений. | | |
| | 2. Совершенствование техники акробатических упражнений. Выполнение акробатической комбинации. | | |
| | Самостоятельная работа | 2 | |

| | | | |
|--|--|-----------|---|
| | Подготовка презентации по теме «Акробатика». | | |
| Раздел 3. Лыжная подготовка | | 24 | |
| Тема 3.1 Техника передвижения на лыжах | Содержание учебного материала | 8 | |
| | 1. Ознакомление с техникой попеременного двухшажного хода. | | 2 |
| | 2. Изучение техники попеременного двухшажного хода. | | 2 |
| | 3. Изучение техники одновременных ходов: одновременный бесшажный ход | | 2 |
| | 4. Изучение техники одновременных ходов: одновременный одношажный ход; одновременный двухшажный ход. | 2 | |
| | Самостоятельная работа | 4 | |
| | Написание реферата по теме «Лыжная подготовка». | | |
| Подготовка презентации по теме «Классификация лыжных ходов». | | | |
| | Написание реферата по теме: «Физические способности человека и их развитие» | | |
| Тема 3.2 Техника горнолыжной подготовки | Содержание учебного материала | 2 | |
| | 1. Изучение техники спусков и подъемов, торможения плугом и полу-плугом, экстренного торможения. | | 2 |
| | Самостоятельная работа | 1 | |
| | Подготовка презентации по теме «Классификация лыжных ходов» | | |
| Тема 3.3 Прохождение дистанции | Содержание учебного материала | 4 | |
| | 1. Ознакомление с техникой прохождения дистанции. Прохождение дистанции 2 – 3 км (равномерно). | | 2 |
| | 2. Совершенствование техники прохождения дистанции. Прохождение дистанции 3 – 5 км (равномерно). | | 2 |
| | Самостоятельная работа | 2 | |
| | Составление комплекса специальных упражнений лыжника. | | |
| | Составление комплекса упражнений развития выносливости. | | |
| Тема 3.4 Контрольные испытания по лыжной подготовке | Содержание учебного материала | 2 | |
| | 1. Контрольные испытания по лыжной подготовке. Лыжная гонка на время 3 км (девушки), 5 км (юноши). | | |
| | Самостоятельная работа | 1 | |
| | Составление кроссворда на тему «Лыжный спорт». | | |
| Раздел 4. Спортивные игры (волейбол) | | 39 | |
| Тема 4.1 Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками | Содержание учебного материала | 4 | |
| | 1. Ознакомление с техникой приема и передачи мяча сверху двумя руками. Обучение технике верхней передаче мяча над собой. | | 2 |
| | 2. Изучение техники приема и передачи мяча сверху двумя руками. Верхняя передача мяча в парах, в тройках. | | 2 |
| | Самостоятельная работа | 2 | |
| | Написание реферата по теме «Волейбол». | | |
| | Составление комплекса общеразвивающих упражнений. | | |
| Тема 4.2 Техника приема и передачи мяча снизу двумя | Содержание учебного материала | 4 | |
| | 1. Ознакомление с техникой приема и передачи мяча снизу двумя руками. Обучение технике нижней передаче мяча. | | 2 |
| | 2. Изучение техники приема и передачи мяча снизу двумя руками. Передачи мяча снизу от стены, снизу в | | 2 |

| | | | | |
|---|---|---|----|---|
| руками | парах. | | | |
| | Самостоятельная работа | | 2 | |
| Тема 4.3 Техника верхней и нижней подачи мяча | Подготовка презентации по теме «Волейбол». | | 4 | |
| | Содержание учебного материала | | | |
| | 1. | Ознакомление с техникой подачи мяча. Обучение технике нижней подачи мяча. Нижняя подача мяча с 3-х, 6-и, 9-и метров от сетки. | 2 | |
| | 2. | Изучение техники верхней прямой подачи мяча. Верхняя прямая подача с 3-х, 6-и, 9-и метров от сетки. Прием мяча с подачи соперника. | 2 | |
| | Самостоятельная работа | | 2 | |
| | Составление комплекса специальных упражнений. | | | |
| Подготовка презентации по теме «Жесты судей в волейболе». | | | | |
| Тема 4.4 Двусторонняя игра | Содержание учебного материала | | 10 | |
| | 1. | Ознакомление с тактикой двусторонней игры. Ознакомление с тактикой нападения. Нападающий удар. | | 2 |
| | 2. | Изучение тактики двусторонней игры. Изучение техники нападающего удара. Двусторонняя игра. | | 2 |
| | 3. | Ознакомление с тактикой защиты. Техника блокирования. Двусторонняя игра. | | 2 |
| | 4. | Совершенствование техники приема мяча от подачи соперника. Двусторонняя игра. | | 2 |
| | 5. | Совершенствование взаимодействия игроков защиты и нападения. Двусторонняя игра. | 2 | |
| | Самостоятельная работа | | 5 | |
| | Составление комплекса упражнений с волейбольным мячом. | | | |
| | Подготовка доклада по теме «Правила соревнований по волейболу». | | | |
| | Составление кроссворда на тему «Волейбол». | | | |
| Подготовка презентации «Технические элементы волейбола». | | | | |
| Тема 4.5 Контрольные испытания по волейболу | Содержание учебного материала | | 4 | |
| | 1. | Выполнение контрольных упражнений по волейболу. Верхняя передача в парах. Нижняя передача в парах. Нижняя прямая подача. | | |
| | 2. | 1. Верхняя передача мяча (у стены). 2. Нижняя передача мяча (у стены). 3. Верхняя прямая подача. | | |
| | Самостоятельная работа | | 2 | |
| | Написание реферата по теме «Волейбол». | | | |
| Подготовка презентации «Технические элементы волейбола». | | | | |
| Раздел 5. Спортивные игры (баскетбол) | | 30 | | |
| Тема 5.1 Техника ведения и передачи мяча | Содержание учебного материала | | 6 | |
| | 1. | Ознакомление с техникой ведения мяча. Ведение мяча с изменением направления и скорости, со сменой рук. Передачи мяча на месте и в движении. | | 2 |
| | 2. | Изучение техники приема и передачи мяча на месте. Передачи мяча на скорость в парах за 30 сек. | | 2 |
| | 3. | Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении. Передачи мяча в парах в движении с сопротивлением защитника и броском в кольцо. | 2 | |
| | Самостоятельная работа | | 3 | |
| | Написание реферата по теме «Баскетбол». | | | |
| | Подготовка презентации по теме «Жесты судей в баскетболе». | | | |
| Составление комплекса специальных упражнений баскетболиста. | | | | |

| | | | | |
|--|--|---|-----------|----------|
| Тема 5.2 Техника бросков мяча с места и после ведения | Содержание учебного материала | | 6 | |
| | 1. | Изучение техники бросков мяча с места. Техника броска мяча с места с разных точек. | | 2 |
| | 2. | Изучение техники бросков мяча после ведения. Техника броска после ведения с двух шагов справа. | | 2 |
| | 3. | Изучение техники бросков мяча после ведения. Техника броска после ведения с двух шагов слева. | | 2 |
| | Самостоятельная работа | | 3 | |
| | Подготовка доклада по теме «Правила соревнований по баскетболу». | | | |
| | Составление комплекса упражнений с баскетбольным мячом. | | | |
| | Составление кроссворда на тему «Баскетбол». | | | |
| Тема 5.3 Комбинационные действия | Содержание учебного материала | | 4 | |
| | 1. | Ознакомление с комбинационными действиями защиты. Выбивание, вырывание мяча. Комбинационные действия персональной и зонной защиты в игре. | | 2 |
| | 2. | Ознакомление с комбинационными действиями нападения. Комбинационные действия нападения в игре. | | 2 |
| | Самостоятельная работа | | | 2 |
| Составление кроссворда на тему «Баскетбол». | | | | |
| Подготовка презентации по теме «Основные ошибки баскетболиста». | | | | |
| Тема 5.4 Штрафные броски, двусторонняя игра | Содержание учебного материала | | 2 | |
| | 1. | Изучение техники выполнения штрафных бросков. Выполнение штрафного броска на точность. Двусторонняя игра. | | 2 |
| | Самостоятельная работа | | | 1 |
| Подготовка презентации по теме «Основные ошибки баскетболиста» . | | | | |
| Тема 5.5 Контрольные испытания по баскетболу | Содержание учебного материала | | 2 | |
| | 1. | 1. Бросок мяча с места (с разных точек). 2. Бросок мяча после ведения с двух шагов справа и слева. 3. Штрафной бросок. | | 2 |
| | Самостоятельная работа | | | 1 |
| Составление комплекса упражнений специальной разминки баскетболиста. | | | | |
| Раздел 6. Общая физическая подготовка | | | 25 | |
| Тема 6.1 Общая физическая подготовка | Содержание учебного материала | | 8 | |
| | 1. | Ознакомление с техникой выполнения упражнений силового характера, скоростно – силовых упражнений, выполнение упражнений на подвижность и координацию. | | 2 |
| | 2. | Изучение техники выполнения упражнений силового характера, скоростно – силовых упражнений, выполнение упражнений на подвижность и координацию. | | 2 |
| | 3. | Изучение техники выполнения упражнений силового характера, скоростно – силовых упражнений, выполнение упражнений на подвижность и координацию | | 2 |
| | 4. | Совершенствование техники выполнения упражнений силового характера, скоростно – силовых упражнений, выполнение упражнений на подвижность и координацию. | | 2 |
| | Самостоятельная работа | | 4 | |
| | Составление комплекса упражнений силового характера. | | | |
| | Составление комплекса упражнений скоростно-силового характера | | | |
| Тема 6.2 Профессионально-прикладная | Содержание учебного материала | | 8 | |
| | 1. | Изучение техники выполнения упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей. | | 2 |

| | | | | |
|--|---|--|------------|---|
| физическая подготовка | 2. | Изучение техники выполнения упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей. | | 2 |
| | 3. | Совершенствование техники выполнения упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей. | | 2 |
| | 4. | Совершенствование техники выполнения упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей. | | 2 |
| | Самостоятельная работа | | 5 | |
| | Подготовка презентации по теме «Общая физическая подготовка». | | | |
| Составление кроссворда на тему «Физические качества» . | | | | |
| «Общая физическая подготовка». | | | | |
| Зачет (1 семестр) | | | 1 | |
| Дифференцированный зачёт | | | 2 | |
| ВСЕГО | | | 176 | |

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины «Физическая культура», должны быть оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам.

Оборудование и инвентарь спортивного зала, спортивной площадки:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; маты гимнастические, канат для перетягивания, скакалки, палки гимнастические, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг и др.;
- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.
- палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, мячи для метания, рулетка металлическая, секундомеры.

В зависимости от возможностей, которыми располагают профессиональные образовательные организации, для реализации учебной дисциплины «Физическая культура» в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования могут быть использованы:

- тренажерный зал;
- лыжная база с лыжехранилищем;
- открытые спортивные площадки для занятий: баскетболом; бадминтоном, волейболом, теннисом, мини-футболом, хоккеем;
- футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой, секторами для прыжков и метаний.

В зависимости от возможностей материально-технической базы и наличия кадрового потенциала перечень учебно-спортивного оборудования и инвентаря может быть дополнен.

Для проведения учебно-методических занятий целесообразно использовать комплект мультимедийного и коммуникационного оборудования: электронные носители, компьютеры для аудиторной и внеаудиторной работы.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Для студентов

1. Бишаева А.А Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.-М., 2017
2. Бишаева А.А Физическая культура: электронный учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.-М., 2017
3. Бишаева А.А Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.-М., 2017

Для преподавателей

1. Об образовании в Российской Федерации: федер. Закон от 29.12.2012 №273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 №99-ФЗ, от 07.06.2013 №120-ФЗ, от 02.07.2013 №170-ФЗ, от 23.07.2013 №203-ФЗ, от 25.11.2013 №317-ФЗ, от 03.02.2014 №11-ФЗ, от 03.02.2014 №15-ФЗ, от 05.05.2014 №84-ФЗ, от 27.05.2014 №135-ФЗ, от 04.06.2014 №148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 №145-ФЗ, в ред. от 03.07.2016, с изм. от 19.12.2016.)
2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 31 декабря 2015 г. №1578 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. №413»
3. Примерная основная образовательная программа среднего общего образования, одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. №2/16-з).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, контрольных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися внеаудиторной самостоятельной работы, индивидуальных заданий, проектов, упражнений.

| Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания) | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
|--|--|
| Умения: | |
| выполнять контрольные испытания по разделам программы; | оценка результатов выполнения практических контрольных испытаний; |
| составлять комплексы упражнений по разделам программы и применять их; | оценка результатов выполнения практических заданий, оценка выполнения внеаудиторной самостоятельной работы; |
| составлять кроссворды по разделам программы; | оценка защиты составленных кроссвордов, оценка выполнения внеаудиторной самостоятельной работы; |
| выполнять презентации по разделам программы; | оценка представления презентации, оценка выполнения внеаудиторной самостоятельной работы; |
| Знания: | |
| основы здорового образа жизни; основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями; | оценка защиты реферата, оценка выполнения внеаудиторной самостоятельной работы, оценка результатов тестирования; |
| самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки. | оценка результатов тестирования, оценка выполнения внеаудиторной самостоятельной работы, оценка защиты реферата. |

5. ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ

| Содержание обучения | Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий) |
|--|---|
| Теоретическая часть | |
| 1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Основы ЗОЖ. | Знание форм и содержания физических упражнений. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий. Умение организовывать занятия с физическими упражнениями различной направленности. Знание оздоровительных систем физического воспитания. |
| 2. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки | Самостоятельное использование и оценка показателей физического развития и физической подготовленности. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. |
| Практическая часть | |
| Учебно-тренировочные занятия | |
| 1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка | Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4 100 м, 4 400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши). Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши). Сдача контрольных нормативов. |
| 2. Лыжная подготовка | Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжника. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши) на время. Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом. Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях. |
| 3. Гимнастика | Освоение техники общеразвивающих, строевых, акробатических упражнений. Овладение навыками перестроений. Умение проводить комплексы ОРУ. |

| | |
|--|---|
| 4. Спортивные игры (баскетбол, волейбол) | <p>Освоение основных игровых элементов.</p> <p>Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта.</p> <p>Развитие личностно-коммуникативных качеств, умение действовать в команде.</p> <p>Умение выполнять технику игровых элементов на оценку.</p> <p>Участие в соревнованиях по избранному виду спорта.</p> |
| 5. ОФП, ППФП | <p>Освоение техники выполнения упражнений силового характера, скоростно-силовых упражнений, упражнений на подвижность и координацию.</p> <p>Освоение техники выполнения упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей.</p> |
| Внеаудиторная Самостоятельная работа | <p>Написание реферата.</p> <p>Подготовка презентации.</p> <p>Составление комплекса упражнений.</p> <p>Составление кроссворда.</p> <p>Подготовка доклада.</p> |