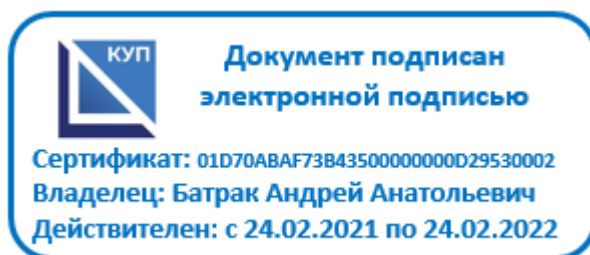




Частное профессиональное образовательное учреждение
«КОЛЛЕДЖ УПРАВЛЕНИЯ И ПРОИЗВОДСТВА»

УТВЕРЖДАЮ
Директор ЧПОУ «КУП»



А.А.Батрак
« 01 » апреля 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.05. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность: 13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание
электрического и электромеханического оборудования (по отраслям)

на базе основного общего образования

Форма обучения _____ очная, очно-заочная, заочная _____

(очная, заочная, очно-заочная)

Срок освоения _____ 3 года 10 месяцев, 4 года 10 месяцев _____

Москва
2019

Рабочая программа разработана с учетом требований ФГОС СОО, ФГОС СПО 13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям), на основе примерной программы учебной дисциплины «Физическая культура», автора Бишаевой А.А., одобренной ФГАУ «ФИРО» 23.07.2015.

Организация разработчик: Частное профессиональное образовательное учреждение «Колледж управления и производства»

Заместитель директора по МР

 С.Х. Морозова

30.03.2021

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|-----------|
| 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» | 4 |
| 1.1. Область применения рабочей программы | 4 |
| 1.2. Место дисциплины в структуре ПСССЗ | 4 |
| 1.3. Цели и задачи дисциплины | 4 |
| 1.4. Профильная составляющая (направленность) дисциплины | 7 |
| 1.5. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы дисциплины «Физическая культура» | 7 |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ..... | 8 |
| 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы..... | 8 |
| 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура» | 9 |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 17 |
| 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению | 17 |
| 3.2. Информационное обеспечение обучения | 17 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ | 19 |

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа по учебной дисциплине «Физическая культура» предназначена для реализации среднего общего образования в пределах ОПОП подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) по специальности 13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям). Рабочая программа разработана в соответствии с рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ СПО на базе основного общего образования с учетом требований ФГОС СОО и ФГОС СПО, с учётом технического профиля получаемого профессионального образования, на основе примерной программы учебной дисциплины «Физическая культура», одобренной ФГАУ «ФИРО» 23.07.2015 года (автор - Бишаева А.А.).

1.2. Место дисциплины в структуре ППССЗ

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

Учебная дисциплина «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППССЗ).

1.3. Цели и задачи дисциплины

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

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

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

личностных:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности

с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите.

метапредметных:

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности.

предметных:

– сформированность устойчивого интереса к чтению как средству познания других 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).

В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен:

знать/понимать:

– влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;

– способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

– правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

– уметь:

– выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

– выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

– проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;

– преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

– выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

– осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

– выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.

Обучающийся должен уметь:

– повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;

– подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;

– организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;

– активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

Требования к результатам освоения учебной дисциплины: специальной медицинской группы

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
- Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкур, кроссовая подготовка).
- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- Уметь выполнять упражнения:
 - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);
 - подтягивание на перекладине (юноши);
 - поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
 - прыжки в длину с места;
 - бег на короткие дистанции: 100 м;
 - бег на длинные дистанции: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);
 - тест Купера — 12-минутное передвижение;
 - бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени).

1.4. Профильная составляющая (направленность) дисциплины

Дисциплина «Физическая культура» направлена на укрепление здоровья, повышение физического потенциала работоспособности обучающихся, на формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

1.5. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы дисциплины «Физическая культура»

Максимальная учебная нагрузка обучающегося (всего) - 117 часов, в том числе:

- обязательная аудиторная нагрузка (всего) - 2 часа;
- самостоятельная работа обучающегося (всего) - 115 часов.

Форма промежуточной аттестации- дифференцированный зачет.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.

Заочная форма

| Вид учебной работы | Объем часов |
|---|--------------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 117 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 2 |
| в том числе: | |
| лекций | 2 |
| <i>практические занятия</i> | - |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) | 115 |
| – Освоение физических упражнений различной направленности. – Самостоятельные занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов (ГТО) и др. – Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий. | |
| Промежуточная аттестация (итоговый контроль) в форме <i>Дифференцированного зачета</i> | |

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся | | Объем часов | Уровень освоения |
|---|---|---|-------------|------------------|
| 1 | 2 | | 3 | 4 |
| 1 семестр | | | 54 | |
| Теоретическая часть | | | | |
| Введение | Содержание учебного материала | | 1 | |
| | 1 | Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО | | 2 |
| | 2 | Инструктаж по технике безопасности и охране труда | | |
| Раздел 1. Физическая культура в жизни человека | | | | |
| Тема 1.1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья | Содержание учебного материала | | 2 | |
| | 1 | Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность | | 2 |
| | 2 | Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни | | |
| | 3 | Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика | | |
| | 4 | Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье | | |
| | 5 | Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | 3 | |
| 1 | Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий | | | |
| | 2 | Комплекс утренней зарядки, выполнение зарядки | | |
| Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий | Содержание учебного материала | | 2 | |
| | 1 | Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание | | 2 |

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся | | Объем часов | Уровень освоения |
|--|---|--|-------------|------------------|
| физическими упражнениями. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки | 2 | Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры | | |
| | 3 | Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств | | |
| | 4 | Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности | | |
| | 5 | Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | | |
| | 1 | Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий | 2 | |
| | 2 | Комплекс утренней зарядки, выполнение зарядки | | |
| Тема 1.3. | Содержание учебного материала | | 2 | 2 |
| Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности | 1 | Средства физической культуры в регулировании работоспособности | | |
| | 2 | Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие | | |
| | 3 | Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления | | |
| | 4 | Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации | | |
| | 5 | Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | 2 | |
| | 1 | Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий | | |
| | 2 | Комплекс утренней зарядки, выполнение зарядки | | |
| | Содержание учебного материала | | 1 | |

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся | | Объем часов | Уровень освоения | |
|--|---|--|-------------|------------------|---|
| Тема 1.4. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. | 1 | Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду | | 2 | |
| | 2 | Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности | | | |
| | 3 | Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания | | | |
| | 4 | Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования | | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | 2 | | |
| | 1 | Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий | | | |
| 2 | Комплекс утренней зарядки, выполнение зарядки | | | | |
| Практическая часть | | | | | |
| Раздел 2. Учебно-методические занятия | | | | | |
| Тема 2.1. Учебно-методические занятия | Содержание учебного материала | | | | 2 |
| | 1 | Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата | | | |
| | 2 | Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания | | | |
| | 3 | Физические упражнения для коррекции зрения | | | |
| | 4 | Анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки | | | |
| | 5 | Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности | | | |
| | Практические занятия | | 10 | | |
| | 1 | Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата | | | |
| | 2 | Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания | | | |
| | 4 | Анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки | | | |

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся | | Объем часов | Уровень освоения |
|---|---|--|-------------|------------------|
| | 5 | Поведение самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности | 6 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | | |
| | 1 | Освоение физических упражнений профессиональной направленности | | |
| | 2 | Подготовка к выполнению нормативов (ГТО) | | |
| | 3 | Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий | | |
| Тема 2.2. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка | Содержание учебного материала | | | 2 |
| | 1 | Легкая атлетика | | |
| | 2 | Кроссовая подготовка | | |
| | Практические занятия | | 12 | |
| | 1 | Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование | | |
| | 2 | Бег 100 м, эстафетный бег 4 100 м, 4 400 м | | |
| | 3 | Бег по прямой с различной скоростью | | |
| | 4 | Равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши) | | |
| | 5 | Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» | | |
| | 6 | Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | 4 | |
| | 1 | Выполнение упражнений по общей физической подготовке | | |
| | 2 | Выполнение упражнений совершенствование бега | | |
| | 3 | Выполнение упражнений прыжки на скакалке | | |
| | 4 | Подготовка к выполнению нормативов (ГТО) | | |
| Тема 2.3. Лыжная подготовка | Содержание учебного материала | | | 2 |
| | 1 | Лыжная подготовка | | |
| | 2 | Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований | | |
| | 3 | Техника безопасности при занятиях лыжным спортом | | |
| | 4 | Первая помощь при травмах и обморожениях | | |
| | Практические занятия | | 10 | |
| | 1 | Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные | | |
| | 2 | Преодоление подъемов и препятствий | | |
| | 3 | Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни | | |

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся | | Объем часов | Уровень освоения |
|----------------------------------|---|---|-------------|------------------|
| | 4 | Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. | | |
| | 5 | Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши) | | |
| | 6 | Лыжные гонки | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | 4 | |
| | 1 | Выполнение упражнений по общей физической подготовке | | |
| | 2 | Совершенствование навыков лыжной подготовки | | |
| | 3 | Подготовка к выполнению нормативов (ГТО) | | |
| Тема 2.4. Гимнастика | Содержание учебного материала | | | 2 |
| | | Теоретические основы. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний. Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики | | |
| | Практические занятия | | 10 | |
| | 1 | Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки) | | |
| | 2 | Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки) | | |
| | 3 | Упражнения для коррекции зрения | | |
| | 4 | Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | 2 | |
| | 1 | Выполнение упражнений по общей физической подготовке | | |
| | 2 | Совершенствование навыков выполнения гимнастических упражнений | | |
| | Промежуточная аттестация | зачет | | |
| | | Аудиторных занятий | 2 | |
| | | Практических занятий | -- | |
| | | Самостоятельной работы | 52 | |
| | | 2 семестр | 63 | |
| Раздел 3. Спортивные игры | | | | |
| Тема 3.1. Волейбол | Содержание учебного материала | | - | 2 |
| | 1 | Волейбол. Правила игры. Техника безопасности игры | | |
| | 2 | Тактика нападения. Тактика защиты. | | |
| | 3 | Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам. Правила судейства | | |

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся | Объем часов | Уровень освоения |
|---|--|-------------|------------------|
| | Практические занятия | 12 | |
| | Выполнение упражнений: исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар | | |
| | Выполнение упражнений: прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди—животе, блокирование | | |
| | Выполнение упражнений: тактика нападения, тактика защиты | | |
| | Выполнение упражнений: Игра по упрощенным правилам волейбола | | |
| | Выполнение упражнений: Игра по правилам | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | 7 | |
| | 1 Выполнение упражнений по общей физической подготовке 2 Выполнение упражнений с волейбольным мячом, совершенствование навыков игры | | |
| Тема 3.2. Баскетбол | Содержание учебного материала | | 2 |
| 1 Баскетбол. Правила игры. Техника безопасности игры | | | |
| 2 Тактика нападения. Тактика защиты | | | |
| 3 Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам. Правила судейства | Практические занятия | 12 | |
| 1 Выполнение упражнений: ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком) | | | |
| 2 Выполнение упражнений: вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита — перехват | | | |
| 3 Выполнение упражнений: приемы, применяемые против броска, накрывание | | | |
| 4 Выполнение упражнений: тактика нападения, тактика защиты | | | |
| 5 Выполнение упражнений: Игра по упрощенным правилам баскетбола | | | |
| 6 Выполнение упражнений: Игра по правилам | Самостоятельная работа обучающихся | 6 | |
| 1 Выполнение упражнений по общей физической подготовке 2 Выполнение упражнений с баскетбольным мячом, совершенствование навыков игры | | | |
| Тема 3.3. Ручной мяч | Содержание учебного материала | | 2 |
| 1 Техника работы с ручным мячом | | | |
| Практические занятия | 12 | | |

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся | | Объем часов | Уровень освоения |
|---|---|---|-------------|------------------|
| | 1 | Выполнение упражнений: передача и ловля мяча в тройках, передача и ловля мяча с отскоком от площадки | | |
| | 2 | Выполнение упражнений: бросок мяча из опорного положения с сопротивлением защитнику, перехваты мяча, выбивание или отбор мяча | | |
| | 3 | Выполнение упражнений: тактика игры, скрестное перемещение, подстраховка защитника, нападение, контратака | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | 6 | |
| | 1 | Выполнение упражнений по общей физической подготовке | | |
| 2 | Выполнение упражнений с мячом | | | |
| Тема 3.4. Футбол (для юношей) | Содержание учебного материала | | | 2 |
| | 1 | Футбол. Правила игры. Техника безопасности игры | | |
| | 2 | Тактика нападения. Тактика защиты | | |
| | 3 | Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам. Правила судейства | 12 | |
| | Практические занятия | | | |
| | 1 | Выполнение упражнений: удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью | | |
| | 2 | Выполнение упражнений: отбор мяча, обманные движения | | |
| | 3 | Выполнение упражнений: техника игры вратаря | | |
| | 4 | Выполнение упражнений: тактика защиты, тактика нападения | | |
| | 5 | Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров | 6 | |
| | 6 | Игра по правилам. | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | | |
| | 1 | Выполнение упражнений по общей физической подготовке | | |
| 2 | Выполнение упражнений с мячом | | | |
| Раздел 4. Виды спорта по выбору | | | | |
| Тема 4.1. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах | Содержание учебного материала | | | 2 |
| | 1 | Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах | | |
| | 2 | Круговой метод тренировки | | |
| | 3 | Техника безопасности занятий | 8 | |
| | Практические занятия | | | |
| 1 | Проведение тренировки на основе кругового метода для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями | | | |

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся | Объем часов | Уровень освоения |
|---|--|-------------|------------------|
| | Самостоятельная работа обучающихся | 4 | |
| | 1 Выполнение упражнений по общей физической подготовке | | |
| | 2 Выполнение упражнений с мячом | | |
| Тема 4.2. Теннис | Содержание учебного материала | | 2 |
| | Метод тренировки для отработки основных приемов игры в теннис | | |
| | Практические занятия | 8 | |
| | 1 Проведение тренировки для отработки основных приемов игры в теннис | | |
| | 2 Закрепление техники двигательного умения при игре в теннис | | |
| | 3 Закрепление техники игры в соревновательной обстановке. Тренировка устойчивости к сбивающим факторам | | |
| | 4 Проведение тренировки для отработки основных приемов игры в парный теннис | 4 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | |
| | 1 Освоение физических упражнений различной направленности | | |
| | 2 Занятия дополнительными видами спорта | | |
| | 3 Подготовка к выполнению нормативов (ГТО) | | |
| Промежуточная аттестация | | | |
| зачет | | | |
| 1 Выполнение заданий промежуточной аттестации (итогового контроля), проводимой в форме дифференцированного зачета | | | |
| | Аудиторные занятия | 0 | |
| | Самостоятельная | 63 | |
| | Максимальная учебная нагрузка обучающегося (всего) | 117 | |
| | <i>обязательная аудиторная нагрузка (всего)</i> | 2 | |
| | <i>самостоятельная работа обучающегося (всего)</i> | 115 | |

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
3. продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины «Физическая культура» требует наличия учебного кабинета и спортивного зала.

СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС:

Спортивный зал

Оборудование:

спортивный инвентарь – мячи: баскетбольный – 1 шт., волейбольный – 1 шт., футбольный – 1 шт., для большого тенниса – 5 шт.; баскетбольные корзины – 2 шт.; гимнастические палки – 5 шт., прыгалки – 1 шт., шведские стенки – 2 шт.; гантельный ряд (от 1 до 10 кг.) – 1 комплект, скамья для жима лежа – 1 шт.; турник – 2 шт.

Стрелковый тир

Оборудование:

персональный компьютер (ноутбук) имеющий выход в Интернет – 1 шт.; комплект стереоколонок – 1 шт.; мультимедийный проектор – 1 шт.; экран проекционный рулонный на штативе – 1 шт.; макет автомата Калашникова АК-74 – 1 шт.

Программное обеспечение:

- Microsoft Windows;

- Пакет Microsoft Office; - Notepad++.

1.1. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. *Алхасов, Д. С.* Теория и история физической культуры: учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-06071-3. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/439006> (дата обращения: 14.02.2020).

2. *Никитушкин, В. Г.* Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 246 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08021-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/453845> (дата обращения: 14.02.2020).

3. *Бегидова, Т. П.* Теория и организация адаптивной физической культуры: учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07862-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/438978> (дата обращения: 14.02.2020).

Дополнительные источники:

1. *Пельменев, В. К.* История физической культуры: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. К. Пельменев, Е. В. Конеева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 184 с. — (Профессиональное образование).

образование). — ISBN 978-5-534-13023-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/448720> (дата обращения: 14.02.2020).

2. Психология физической культуры и спорта: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Е. Ловягина [и др.]; под редакцией А. Е. Ловягиной. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 338 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-00690-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/437310> (дата обращения: 14.02.2020).

3. *Михайлов, Н. Г.* Методика обучения физической культуре. Аэробика: учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. Г. Михайлов, Э. И. Михайлова, Е. Б. Деревлёва. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 138 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07636-3. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/438685> (дата обращения: 14.02.2020).

Интернет-ресурсы

1. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
2. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
3. www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НПФ-2009)).

2. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины «Физическая культура» осуществляется преподавателем в процессе проведения аудиторных занятий и контрольных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, рефератов, сочинений, исследований через экспертную оценку самим преподавателем или совместно с обучающимися, зачет по предмету, экзамен.

ПРИМЕРНЫЕ ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

| № п/п | Физические способности | Контрольное упражнение (тест) | Возраст, лет | Оценка | | | | | |
|-------|------------------------|--|--------------|-------------|-----------|-------------|-------------|-----------|------------|
| | | | | Юноши | | | Девушки | | |
| | | | | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1 | Скоростные | Бег 30 м, с | 16 | 4,4 и выше | 5,1–4,8 | 5,2 и ниже | 4,8 и выше | 5,9–5,3 | 6,1 и ниже |
| | | | 17 | 4,3 | 5,0–4,7 | 5,2 | 4,8 | 5,9–5,3 | 6,1 |
| 2 | Координационные | Челночный бег 3'10 м, с | 16 | 7,3 и выше | 8,0–7,7 | 8,2 и ниже | 8,4 и выше | 9,3–8,7 | 9,7 и ниже |
| | | | 17 | 7,2 | 7,9–7,5 | 8,1 | 8,4 | 9,3–8,7 | 9,6 |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжки в длину с места, см | 16 | 230 и выше | 195–210 | 180 и ниже | 210 и выше | 170–190 | 160 и ниже |
| | | | 17 | 240 | 205–220 | 190 | 210 | 170–190 | 160 |
| 4 | Выносливость | 6-минутный бег, м | 16 | 1500 и выше | 1300–1400 | 1100 и ниже | 1300 и выше | 1050–1200 | 900 и ниже |
| | | | 17 | 1500 | 1300–1400 | 1100 | 1300 | 1050–1200 | 900 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положения стоя, см | 16 | 15 и выше | 9–12 | 5 и ниже | 20 и выше | 12–14 | 7 и ниже |
| | | | 17 | 15 | 9–12 | 5 | 20 | 12–14 | 7 |
| 6 | Силовые | Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки) | 16 | 11 и выше | 8–9 | 4 и ниже | 18 и выше | 13–15 | 6 и ниже |
| | | | 17 | 12 | 9–10 | 4 | 18 | 13–15 | 6 |

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ
ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

| Тесты | Оценка в баллах | | |
|---|-----------------|-------|--------|
| | 5 | 4 | 3 |
| 1. Бег 3000 м (мин, с) | 12,30 | 14,00 | б/вр |
| 2. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге) | 10 | 8 | 5 |
| 3. Прыжок в длину с места (см) | 230 | 210 | 190 |
| 4. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м) | 9,5 | 7,5 | 6,5 |
| 5. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз) | 13 | 11 | 8 |
| 6. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз) | 12 | 9 | 7 |
| 7. Координационный тест — челночный бег 3´10 м (с) | 7,3 | 8,0 | 8,3 |
| 8. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз) | 7 | 5 | 3 |
| 9. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов) | до 9 | до 8 | до 7,5 |

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК
ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

| Тесты | Оценка в баллах | | |
|---|-----------------|-------|--------|
| | 5 | 4 | 3 |
| 1. Бег 2000 м (мин, с) | 11,00 | 13,00 | б/вр |
| 2. Прыжки в длину с места (см) | 190 | 175 | 160 |
| 3. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге) | 8 | 6 | 4 |
| 4. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз) | 20 | 10 | 5 |
| 5. Координационный тест — челночный бег 3´10 м (с) | 8,4 | 9,3 | 9,7 |
| 6. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м) | 10,5 | 6,5 | 5,0 |
| 7. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики (из 10 баллов) | до 9 | до 8 | до 7,5 |