

МИНИСТЕРСТВО ОБЩЕГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«МОРОЗОВСКИЙ АГРОПРОМЫШЛЕННЫЙ ТЕХНИКУМ»



УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБПОУ РО «МАПТ»

/ А.Ю. Прокопенко /

«26» 08 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ
ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД. 06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности среднего профессионального образования
естественно-научного профиля:

**38.02.05 Товароведение и экспертиза качества потребительских
товаров**

Форма обучения – *очная*

Пос. Озерный
2022 г.

ОДОБРЕНА
цикловой методической комиссией
общеобразовательных дисциплин
Председатель ЦМК Леонид
Нашуточников Олег
Протокол № 1
от «26» 08 2022 г.

СОГЛАСОВАНО
заместитель директора по УПР
А.В. Бирюков
«26» 08 2022 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе требований:

- Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (далее – ФГОС СОО) (утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 № 413);
- Рекомендаций 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);
- Примерной программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура», одобренной Научно-методическим советом Центра профессионального образования ФГАОУ «ФИРО» и рекомендованной для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (протокол № 2 от 26. 03. 2015).

Организация-разработчик: ГБПОУ РО «МАПТ»

Разработчики: Четыржеков Андрей Вячеславович

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУД. 06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1 Пояснительная записка

Программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (ОПОП СПО) на базе основного общего образования при подготовке специалистов среднего звена.

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», и в соответствии с 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 специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259).

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.

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» служит основой для разработки рабочих программ, в которых профессиональные образовательные организации, реализующие образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, уточняют содержание учебного материала, последовательность его изучения, распределение учебных часов, тематику рефератов (докладов), индивидуальных проектов, виды самостоятельных работ, учитывая специфику программ подготовки специалистов среднего звена осваиваемой специальности.

1.2 Общая характеристика учебной дисциплины «Физическая культура»

Содержание учебной дисциплины «Физическая культура» направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, на формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Реализация содержания учебной дисциплины «Физическая культура» в преемственности с другими общеобразовательными дисциплинами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся, посредством личностно и общественно значимой деятельности, становлению целесообразного здорового образа жизни.

Методологической основой организации занятий по физической культуре является системно-деятельностный подход, который обеспечивает построение образовательного процесса с учетом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и качества здоровья обучающихся.

Основное содержание учебной дисциплины «Физическая культура» реализуется в процессе теоретических и практических занятий и представлено разделами: теоретическая часть и практическая часть.

Теоретическая часть направлена на формирование у обучающихся мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание обучающимися значения здорового образа жизни и двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

Практическая часть – предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий.

Содержание учебно-методических занятий обеспечивает: формирование у обучающихся установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики профессиональных заболеваний; овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями; знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Темы учебно-методических занятий определяются по выбору из числа предложенных программой.

На учебно-методических занятиях преподаватель проводит консультации, на которых по результатам тестирования помогает определить индивидуальную двигательную нагрузку с оздоровительной и профессиональной направленностью.

Учебно-тренировочные занятия содействуют укреплению здоровья, развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма обучающихся, а также профилактике профессиональных заболеваний.

Специфической особенностью реализации содержания учебной дисциплины «Физическая культура» является ориентация образовательного процесса на получение преподавателем физического воспитания оперативной информации о степени освоения теоретических и методических знаний, умений, о состоянии здоровья физического развития, двигательной, психофизической, профессионально-прикладной подготовленности обучающихся.

С этой целью до начала обучения в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, обучающиеся проходят медицинский осмотр (диспансеризацию). Анализ физического развития, физической подготовленности, состояния основных функциональных систем позволяет определить медицинскую группу, в какой целесообразно заниматься обучающимся: в основной, подготовительной или специальной.

К основной медицинской группе относятся обучающиеся, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, с хорошим физическим развитием и достаточной физической подготовленностью.

К подготовительной медицинской группе относятся лица с недостаточным физическим развитием, слабой физической подготовленностью, без отклонений или с незначительными временными отклонениями в состоянии здоровья.

К специальной медицинской группе относятся обучающиеся, имеющие патологические отклонения в состоянии здоровья. Вместе с тем в зависимости от заболеваний двигательная активность обучающихся может снижаться или прекращаться. Студенты, временно освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, осваивают теоретический и учебно-методический материал, готовят рефераты, выполняют индивидуальные проекты. Темой реферата может быть: «Использование индивидуальной двигательной активности и основных валеологических факторов для профилактики и укрепления здоровья» (при том или ином заболевании).

Все контрольные нормативы по физической культуре обучающиеся сдают в течение учебного года для оценки преподавателем их функциональной и двигательной подготовленности, в том числе и для оценки их готовности к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Изучение общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» завершается подведением итогов в форме дифференцированного зачета в рамках промежуточной аттестации обучающихся в процессе освоения ОПОП СПО с получением среднего общего образования (ППССЗ).

1.3. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла ОПОП СПО специальности 38.02.05 «Товароведение и экспертиза качества потребительских товаров»

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 1-9, ЛР 3,11,12,27.

1.4. Цель и планируемые результаты освоения учебной 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.

Изучение учебной дисциплины «Физическая культура» должно обеспечить достижение следующих результатов:

личностных:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, к целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью; неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры, как составляющей доминанты здоровья;

- приобретение личного опыта творческого профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности; использования
- формирование личностных ценностно-смысовых 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-смысовых 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, чувства 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, в 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).

Код компетенции	Формулировка компетенции
ОК 1.	Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес
ОК 2.	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество
ОК 3.	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность
ОК 4.	Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития
ОК 5.	Владеть информационной культурой, анализировать и оценивать информацию с использованием информационно-коммуникационных технологий
ОК 6.	Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями
ОК 7.	Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий
ОК 8.	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации
ОК 9.	Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности

Код Личностного результата	Формулировка личностного результата
ЛР 3	Готовность к служению Отечеству, его защите
ЛР 11	Принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков
ЛР 12	Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь
ЛР 27	Стремящийся к саморазвитию и самосовершенствованию, мотивированный к обучению, принимающий активное участие в социально-значимой деятельности на местном и региональном уровнях;

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 час;
- 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:	
теоретические занятия	8
практические занятия	109
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	59
Промежуточная аттестация в форме – дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
	1 семестр		
Введение	Содержание учебного материала Теоретическое занятие 1. Инструктаж по технике безопасности на занятиях физической культурой.	1 1	
Раздел 1. Легкая атлетика			
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции	Содержание учебного материала Теоретическое занятие 2. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Техника бега. Низкий старт. Стартовый разгон. Практические занятия 3. Бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Ускорение. Бег по сигналу 4. Бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Бег по сигналу 5. Упражнения для развития быстроты реакции и движений 6. Упражнение для развития скорости бега. Бег на время. Челночный бег Самостоятельная работа обучающихся Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	7 1 4 1 1 1 1 1 2	ЛР-12,27 ОК-2,3
Тема 1.2. Бег на средние дистанции	Содержание учебного материала Практические занятия 7. Специальные беговые упражнения. Техника бега. Длительный непрерывный бег 8. Специальные беговые упражнения. Техника бега. Длительный непрерывный бег 9. Бег 500м, 1000 м 10. Бег 2000м (девушки), 3000м (юноши) 11. Упражнения для развития скоростной выносливости. 12. Упражнения для развития скоростной выносливости, 6-мин.бег Самостоятельная работа обучающихся Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	8 6 1 1 1 1 1 1 2	ЛР-12,27 ОК-2,3
Тема 1.3. Прыжок в длину с разбега	Содержание учебного материала Практические занятия 13. Подготовительные и специальные упражнения прыгуна. Техника прыжков. Разбег. Отталкивание. 14. Техника прыжков. Полет. Группировка и приземление Самостоятельная работа обучающихся Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	4 2 1 1 2	ЛР-11,27

Тема 1.4. Метание гранаты	Содержание учебного материала	4	ЛР-3,12 ОК-4
	Практические занятия	2	
	15. Специальные и подготовительные упражнения для метания гранаты. Техника метания гранаты.	1	
	16. Техника метания гранаты. Разбег. Финальное усилие	1	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
Тема 1.5. Прыжок в длину с места	Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.		
	Содержание учебного материала	3	ЛР-11,27
	Практические занятия	1	
	17. Техника прыжка в длину с места. Отталкивание. Полет. Группировка и приземление.	1	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
Тема 1.6. Эстафетный бег	Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.		
	Содержание учебного материала	4	ЛР-12 ОК-7
	Практические занятия	2	
	18. Техника передачи эстафетной палочки. «Коридор». Техника бега по дистанции.	1	
	19. Техника бега по дистанции. Старт с опорой на одну руку. Передача эстафеты	1	
Тема 1.7. Тройной прыжок	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.		
	Содержание учебного материала	6	ЛР-11,27
	Практические занятия	4	
	20. Общая характеристика опорных и полетных фаз тройного прыжка.	1	
Тема 1.8. Кроссовый бег	21. Тройной прыжок. «Скачок». «Шаг». «Прыжок».	1	
	22. Общая характеристика опорных и полетных фаз тройного прыжка.	1	
	23. Тройной прыжок. «Скачок». «Шаг». «Прыжок».	1	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.		
Тема 1.8. Кроссовый бег	Содержание учебного материала	8	ЛР-27 ОК-8
	Практические занятия	6	
	24. Техника бега. Длительный непрерывный бег. Бег на различных отрезках	1	
	25. Техника бега. Длительный непрерывный бег. Бег на различных отрезках	1	
	26. Бег в затрудненных условиях (в гору, по мягкому грунту и т.п.)	1	
	27. Бег в затрудненных условиях (в гору, по мягкому грунту и т.п.)	1	
	28. Тактика бега. 2000м (девушки), 3000м (юноши). Развитие выносливости.	1	
	29. Тактика бега. Бег 2000м (девушки), 3000м (юноши) на время	1	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.		

Раздел 2. Спортивные игры Волейбол			
Тема 2.1. Стойки и перемещения волейболиста Прием и передача мяча сверху двумя руками	Содержание учебного материала Теоретическое занятие 30. Техника безопасности на занятиях волейболом. Практические занятия 31. Правила игры. Стойки волейболиста. 32. Правила игры. Перемещения игрока 33. Специальные и подводящие упражнения для овладения техникой приема и передачи мяча сверху двумя руками 34. Специальные и подводящие упражнения для овладения техникой приема и передачи мяча сверху двумя руками 35. Прием и передача мяча сверху двумя руками 36. Прием и передача мяча сверху двумя руками. Вторая передача. Самостоятельная работа обучающихся Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. Выполнение упражнений ОФП: приседания, отжимания, подтягивания, прыжки через скакалку.	9 1 6 1 1 1 1 1 1 2 	ЛР-II ОК-7
Тема 2.2. Прием и передача мяча снизу двумя руками	Содержание учебного материала Практические занятия 37. Специальные и подводящие упражнения для овладения техникой приема и передачи мяча снизу двумя руками. Прием и передача мяча снизу двумя руками, игровые задания. 38. Специальные и подводящие упражнения для овладения техникой приема и передачи мяча снизу двумя руками. 39. Прием и передача мяча снизу двумя руками 40. Прием и передача мяча снизу двумя руками, игровые задания. Самостоятельная работа обучающихся Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. Выполнение упражнений ОФП: приседания, отжимания, подтягивания, прыжки через скакалку.	6 4 1 1 1 1 2 	ЛР-II ОК-7
Тема 2.3. Подачи мяча	Содержание учебного материала Практические занятия 41. Специальные и подводящие упражнения для овладения техникой нижней прямой подачи 42. Подачи мяча: нижняя прямая подача 43. Специальные и подводящие упражнения для овладения техникой верхней прямой подачи 44. Подачи мяча: верхняя прямая подача Самостоятельная работа обучающихся Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. Выполнение упражнений ОФП: приседания, отжимания, подтягивания, прыжки через скакалку.	6 4 1 1 1 1 2 	ЛР-II ОК-7
Тема 2.4. Нападающий удар.	Содержание учебного материала Практические занятия 45. Специальные и подводящие упражнения для овладения техникой нападающего удара 46. Нападающий удар. Тактика игры в нападении. Самостоятельная работа обучающихся Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. Выполнение упражнений ОФП: приседания, отжимания, подтягивания, прыжки через скакалку.	4 2 1 1 2 	ЛР-II ОК-7

Тема 2.5. Одиночное и групповое блокирование. Тактика игры в защите	Содержание учебного материала	4	ЛР-12 ОК-6
	Практические занятия	2	
	47. Специальные и подводящие упражнения для овладения одиночным и групповым блокированием.	1	
	48. Одиночный блок. Групповое блокирование. Тактика игры в защите	1	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. Выполнение упражнений ОФП: приседания, отжимания, подтягивания, прыжки через скакалку.		
Тема 2.6. Тактика игры в волейбол	Содержание учебного материала	5	ЛР-27 ОК-6
	Практические занятия	3	
	49. Индивидуальные действия в волейболе	1	
	50. Групповые действия в волейболе	1	
	51. Командные действия в волейболе	1	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. Выполнение упражнений ОФП: приседания, отжимания, подтягивания, прыжки через скакалку.		
2 СЕМЕСТР			
Тема 2.7. Судейство соревнований по волейболу	Содержание учебного материала	3	ЛР-27 ОК-2
	Практические занятия	2	
	52. Основы методики судейства по волейболу	1	
	53. Основы методики судейства по волейболу. Правила соревнований.	1	
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
	Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. Выполнение упражнений ОФП: приседания, отжимания, подтягивания, прыжки через скакалку.		
Раздел 3. Настольный теннис			
Тема 3.1. Способы держания ракетки, стойки и передвижения	Содержание учебного материала	6	ЛР-27 ОК-1
	Теоретическое занятие	1	
	54. Техника безопасности на занятиях по настольному теннису.		
	Практические занятия	3	
	55. Сущность и основные правила игры. Способы держания ракетки: вертикальная хватка- «пером»; горизонтальная хватка- «рукопожатие».	1	
	56. Правосторонняя, нейтральная (или основная), левосторонняя стойки	1	
	57. Способы передвижений: без шаговый, шаги, прыжки, рывки.	1	
Тема 3.2. Способы подачи мяча	Самостоятельная работа обучающихся	2	ЛР-12 ОК-8
	Содержание учебного материала	3	
	Практические занятия	2	
	58. Способы подачи мяча: по способу расположения игрока, по месту выполнения контакта ракетки с мячом.	1	
	59. Способы удара мяча: без вращения, с нижним вращением, с верхним вращением.	1	
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
	Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. Выполнение упражнений ОФП: приседания, отжимания, подтягивания, прыжки через скакалку.		

Тема 3.3. Тактика игры в настольный теннис	Содержание учебного материала	4	ЛР-12 ОК-3
	Практические занятия	2	
	60. Тактика атакующих ударов	1	
	61. Тактика защитных ударов	1	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. Выполнение упражнений ОФП: приседания, отжимания, подтягивания, прыжки через скакалку.		
Тема 3.4. Тактика парной игры и судейство в настольном теннисе	Содержание учебного материала	5	ЛР-27 ОК-6
	Практические занятия	3	
	62. Обучение тактике парной игры. Игра по правилам. Судейство	1	
	63. Совершенствование тактики парной игры. Игра по правилам.	1	
	64. Совершенствование тактики парной игры. Игра по правилам.	1	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
Раздел 4. Спортивные игры Баскетбол	Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. Выполнение упражнений ОФП: приседания, отжимания, подтягивания, прыжки через скакалку.		
	Содержание учебного материала	7	ЛР-27 ОК-6
	Теоретическое занятие	1	
	65. Техника безопасности игры при игре в баскетбол		
	Практические занятия	5	
	66. Правила игры. Передвижения в стойке игрока.	1	
Тема 4.1. Передвижения и остановки. Ловля и передача мяча	67. Остановки в два шага и прыжком	1	ЛР-27 ОК-6
	68. Повороты на месте и в движении	1	
	69. Ловля мяча двумя и одной руками.	1	
	70. Передачи мяча двумя и одной руками.	1	
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
	Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. Выполнение упражнений ОФП: приседания, отжимания, подтягивания, прыжки через скакалку.		
Тема 4.2. Ведение мяча	Содержание учебного материала	2	ЛР-27 ОК-6
	Практические занятия	1	
	71. Ведение мяча правой и левой рукой на месте, в движении, с обводкой препятствий, с сопротивлением партнера.	1	
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
	Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. Выполнение упражнений ОФП: приседания, отжимания, подтягивания, прыжки через скакалку.		
	Содержание учебного материала	5	
Тема 4.3. Броски мяча в корзину	Практические занятия	4	ЛР-27 ОК-6
	72. Броски мяча в корзину двумя и одной руками разными способами	1	
	73. Броски мяча в корзину двумя и одной руками с различных дистанций.	1	
	74. Штрафные, трехочковые броски.	1	
	75. Штрафные, трехочковые броски.	1	
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
	Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. Выполнение упражнений ОФП: приседания, отжимания, подтягивания, прыжки через скакалку.		

Тема 4.4. Техника защиты	Содержание учебного материала	5	ЛР-12 ОК-3
	Практические занятия	4	
	76. Приемы овладения мячом	1	
	77. Приемы техники защиты	1	
	78. Индивидуальные действия в защите	1	
	79. Тактика в защите.	1	
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
	Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. Выполнение упражнений ОФП: приседания, отжимания, подтягивания, прыжки через скакалку.		
	Содержание учебного материала	5	
	Практические занятия	4	
Тема 4.5. Техника нападения	80. Индивидуальные действия в нападении	1	ЛР-11 ОК-6
	81. Групповые действия в нападении	1	
	82. Командные действия в нападении.	1	
	83. Учебные игры	1	
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
	Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. Выполнение упражнений ОФП: приседания, отжимания, подтягивания, прыжки через скакалку.		
	Содержание учебного материала	2	
	Практические занятия	1	
	84. Основы методики судейства по баскетболу. Правила соревнований.	1	
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
Тема 4.6. Судейство соревнований по баскетболу	Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. Выполнение упражнений ОФП: приседания, отжимания, подтягивания, прыжки через скакалку.		ЛР-12 ОК-7
	Раздел 5. Гимнастика		
Тема 5.1. Строевые упражнения	Содержание учебного материала	6	ЛР-3 ОК-6,8
	Теоретическое занятие	1	
	85. Техника безопасности на занятиях по гимнастике.		
	Практические занятия	4	
	86. Построения в шеренгу, в колонну, круг. Строевые приемы на месте: повороты направо, налево, кругом. Размыкание, смыкание	1	
	87. Перестроения из одной шеренги в две, три, четыре «ступом» и обратно.	1	
	88. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, три, четыре, в движении	1	
	89. Движения в обход, по диагонали, по кругу, противоходом, «змейкой», остановка группой в движении.	1	
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
	Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. Выполнение упражнений ОФП: приседания, отжимания, подтягивания, прыжки через скакалку.		
Тема 5.2. Обще развивающие упражнения	Содержание учебного материала	5	ЛР-3 ОК-3,4
	Практические занятия	4	
	90. Стойки. Исходные и промежуточные положения рук	1	
	91. Упражнения для мышц шеи, рук, туловища, ног	1	
	92. Раздельный, поточными способами проведения ОРУ. Упоры. Упражнения сидя и лежа	1	
	93. Упражнения с гантелями, , упражнения в паре с партнером. ОРУ в форме ритмической гимнастики.	1	
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
	Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. Выполнение упражнений ОФП: приседания, отжимания, подтягивания, прыжки через скакалку.		

	Составить комплекс ОРУ на все группы мышц – выполнить поточным способом.		
Тема 5.3. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний	Содержание учебного материала Практические занятия 94. Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки 95. Упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения для коррекции зрения 96. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. Самостоятельная работа обучающихся Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. Выполнение упражнений ОФП: приседания, отжимания, подтягивания, прыжки через скакалку. Составить комплексы УГГ и производственной гимнастики. Уметь проводить с группой обучающихся.	4 3 1 1 1 1	ЛР-3,11 ОК-7,8
Раздел 6. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка			
Тема 6.1. Бег на короткие дистанции	Содержание учебного материала Практические занятия 97. Техника бега. Низкий старт. 98. Стартовый разгон. Бег по дистанции 99. Финиширование. Специальные беговые упражнения. 100. Ускорения. Бег по сигналу 101. Упражнения для развития быстроты реакции и движений 102. Упражнения для развития скорости бега. Бег на время. Челночный бег Самостоятельная работа обучающихся Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	7 6 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	ЛР-27 ОК-3
Тема 6.2. Прыжок в длину с места и с разбега	Содержание учебного материала Практические занятия 103. Техника прыжка в длину с места. 104. Отталкивание. Полет. Группировка и приземление. 105. Подготовительные и специальные упражнения прыгуна. 106. Техника прыжков в длину с разбега. 107. Разбег. Отталкивание. Полет. Группировка и приземление. 108. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Самостоятельная работа обучающихся Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	7 6 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	ЛР-12 ОК-7
Тема 6.3. Бег на средние дистанции	Содержание учебного материала Практические занятия 109. Специальные беговые упражнения. Техника бега. Длительный непрерывный бег 110. Бег 500м, 1000 м 111. Бег 2000м (девушки), 3000м (юноши) 112. Упражнения для развития скоростной выносливости, 6-мин. бег Самостоятельная работа обучающихся Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	5 4 1 1 1 1 1 1 1	ЛР-27 ОК-7

Тема 6.4. Кроссовый бег	Содержание учебного материала	4	ЛР-12 ОК-8
	Практические занятия	3	
	113. Техника бега. Длительный непрерывный бег. Бег на различных отрезках	1	
	114. Техника бега. Длительный непрерывный бег.	1	
	115. Бег 3000м (юноши), 2000м (девушки) на время. Развитие выносливости	1	
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
	Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.		
Раздел 7. Теория физической культуры			
Тема 7.1. Физическая культура в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Содержание учебного материала	5	ЛР-27 ОК-9
	Теоретическое занятие	1	
	116. Основные понятия физической культуры и спорта. Физическая культура в структуре профессионального образования	1	
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
	Написание рефератов по темам: Роль физической культуры и спорта в современном обществе. Основные компоненты физической культуры. Физическая культура личности. Социальные функции физической культуры.		
	117. Итоговый контроль в рамках промежуточной аттестации- Дифференцированный зачет	1	
	Всего:	175	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

Стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.), маты гимнастические, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели(разные), гири16, 24, 32кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.; кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита на волейбольные стойки, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи.

Открытый стадион широкого профиля:

Указатель расстояний для тройного прыжка, бруск отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, стартовые флаги или стартовый пистолет, флаги красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

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

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендованные ФУМО, для использования в образовательном процессе.

3.2.1. Основные печатные издания

В программе приводится перечень печатных образовательных изданий, рекомендуемых ФУМО СПО для использования в образовательном процессе: А. А. Бишаева 5-е изд. стер. Физическая культура: учебник для учреждений нач. и сред. проф. образования. Издательский центр «Академия» М., 2019.

3.2.2. Основные электронные издания

В программе приводится перечень электронных образовательных изданий, рекомендуемых ФУМО СПО для использования в образовательном процессе. Электронные ресурсы (не учебные издания) указываются в дополнительных источниках.

Н. Б. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л. Палтиевич, Г. И. Погадаев. Физическая культура. М., 12-е изд.стор. издательский центр «Академия» 2019.

3.2.3. Дополнительные источники

В. И. Лях, А. А. Зданевич. Физическая культура .5-е изд. М.:Просвещение 2018.

4. ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Содержание обучения	Характеристика основных видов деятельности обучающегося (на уровне учебных действий)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2	3
Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.	- Знать современное состояние Физической культуры и спорта; - уметь обосновать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний; - знать оздоровительные системы физического воспитания; - владеть информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне»(ГТО).	Устный опрос
Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	Знать современное состояние здоровья молодежи, влияние экологических факторов на здоровье; уметь обосновать значение физической культуры на здоровье человека, влияние на формирование здорового образа жизни, значение в профилактике профессиональных заболеваний;	Устный опрос
Практическая часть		
Учебно-методические занятия	- Демонстрировать установку на психическое и физическое здоровье; - освоить методы профилактики профессиональных заболеваний; - овладеть приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями; - использовать тесты, позволяющие самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; - Овладеть основными приемами неотложной доврачебной помощи; - знать и применять методику активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении; - освоить методику занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем; - знать методы здоровье сберегающих технологий при работе за компьютером; - уметь составить и провести комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности.	Экспертная оценка выполнения практического задания.

Учебно-тренировочные занятия		
1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	<p>-Освоить технику беговых упражнений (кроссовый бег, бег на короткие, средние и длинные дистанции), высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100м, эстафетный бег 4'100м, 4'400м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000м (девушки) и 3000 м (юноши);</p> <p>-уметь выполнить технически грамотно (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной;</p> <p>- метание гранаты весом 500г (девушки) и 700г(юноши); толкание ядра. Сдать контрольные нормативы.</p>	Экспертная оценка выполнения практического задания. Тестирование.
4. Спортивные игры	<p>- Освоить основные игровые элементы;</p> <p>-знать правила соревнований по избранному игровому виду спорта;</p> <p>-развивать координационные способности, совершенствовать ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения;</p> <p>- развивать личностно-коммуникативные качества:</p> <p>-совершенствовать восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений;</p> <p>-развивать волевые качества, инициативность, самостоятельность.</p> <p>-уметь выполнять технику игровых элементов на оценку;</p> <p>-участвовать в соревнованиях по избранному виду спорта;</p> <p>-освоить технику самоконтроля при занятиях. Уметь оказать первую помощь при травмах в игровой ситуации.</p>	Экспертная оценка выполнения практического задания. Тестирование
Внеаудиторная самостоятельная работа	<p>-Овладевать спортивным мастерством в избранном виде спорта;</p> <p>-участвовать в соревнованиях;</p> <p>-уметь осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике);</p> <p>- уметь оказать первую медицинскую помощь при травмах;</p> <p>-соблюдать технику безопасности.</p>	Наблюдение