|  |
| --- |
| **Автономная некоммерческая профессиональная**  **образовательная организация**  **«Сибирская региональная школа бизнеса (колледж)»**  **РаБОЧАЯ программа**  **учебной дисциплины**  **ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**  ОМСК-2021 |

СОДЕРЖАНИЕ

[1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА 4](#_Toc463440570)

[2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА 7](#_Toc463440571)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА……………………………………………………………..………………………21

[4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА 27](#_Toc463440573)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Автор программы: | Преподаватель Пермяков А.В. | |
|  |  | |
|  | | Составлена в соответствии с Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания и уровню подготовки выпускников по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование |
|  | |  |
|  | |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании ПЦК общеобразовательных предметов и информационных дисциплин на 2021-2022 учебный год | |  | |
| Протокол заседания ПЦК № \_\_\_\_ от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2021 г. | | | |
| Председатель ПЦК | А.К.Ханафина | |  |
| УТВЕРЖДЕНО | «\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2021 г. | |  |
| Зам. директора |  | | В.В. Швыдко |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании ПЦК общеобразовательных предметов и информационных дисциплин на 2022-2023 учебный год | |  | |
| Протокол заседания ПЦК № \_\_\_\_ от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2022 г. | | | |
| Председатель ПЦК | А.К.Ханафина | |  |
| УТВЕРЖДЕНО | «\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2022 г. | |  |
| Зам. директора |  | | В.В. Швыдко |

# ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

**1.1. Область применения программы:**

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 09.02.07 Информационные системы и программирование по программе базовой подготовки. Составлена с учетом рабочей программы воспитания и календарного плана воспитательной работы.

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной**

**образовательной программы:**

дисциплина входит в состав общего гуманитарного и социально - экономического цикла (ОГСЭ.05)

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

Студент должен развивать и осваивать следующие **общие компетенции (ОК)** и стремиться к достижению **личностных результатов (ЛР)**:

ОК 3. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

ОК 4. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 6. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения.

ОК 7. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

ЛР 1. Российская гражданская идентичность, патриотизм; прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов.

ЛР 2. Гражданская позиция как активного и ответственного члена российского общества, сознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности.

ЛР 3. Готовность к служению Отечеству, его защите.

ЛР 7. Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно - исследовательской, проектной и других видах деятельности.

ЛР 8. Нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей.

ЛР 9. Готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности.

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.

В ходе изучения дисциплины обучающийся готовится к освоению **практического опыта** в правильной организации режима дня, укреплении здоровья для достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь:**

* использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
* Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности.
* Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности).

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать:**

* о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
* основы здорового образа жизни.
* Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)
* Средства профилактики перенапряжения.

На основании данных медицинского осмотра всех обучающихся распределяют для занятий физической культурой на три медицинские группы: основную, подготовительную и специальную. Обучающихся, не прошедших медицинский осмотр, к занятиям не допускают.

**1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**

* максимальной учебной нагрузки обучающихся 188 часов, в том числе:
* обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающихся 176 часов;
* промежуточная аттестация - 12 часов.

# 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

**2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Вид учебной работы** | | **Объем часов** |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | | **188** |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)** | | **176** |
| в том числе: | | |
| практические занятия | | 176 |
| **Промежуточная аттестация** | | **12** |
| Зачеты (3,5,7 семестры) | | 6 |
| Дифференцированного зачёта (4,6,8 семестры) | 6 | |

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

**специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала, практические работы и самостоятельная работа обучающихся** | | | **Объём часов** | **Форма проведения активного или интерактивного занятия** | **Наименование осваиваемых компетенций, при интерактивном или активном занятии** | **Форма проведения практических занятий с использованием ПК** |
|  |  | | |  |  |  |  |
|  | **3 семестр** | | |  |  |  |  |
| **Раздел 1** | **Легкая атлетика** | | | **20** |  | ОК 4,8  ЛР 1-3,7-9,11,12 |  |
| **Тема 1.1** | **Кросс (бег по пересеченной местности)** | | |  |  |  |  |
|  | **Содержание учебного материала:** | | | **6** |  |  |  |
| 1 | **Практическое занятие №1.** Техника бега: старт, стартовое ускорение. | | 2 | Индивидуальная работа |  |  |
| 2 | **Практическое занятие №2.** Техника и тактика бега по дистанции. | | 2 | Индивидуальная работа |  |  |
| 3 | **Практическое занятие №3.** Совершенствование техники бега на длинные дистанции. | | 2 | Индивидуальная работа |  |  |
| **Тема 1.2** | **Бег на короткие дистанции** | | |  |  |  |  |
|  | **Содержание учебного материала:** | | | **6** |  |  |  |
| 1 | | **Практическое занятие №4.** Техника бега: низкий старт, стартовое ускорение. | 2 | Индивидуальная работа |  |  |
| 2 | | **Практическое занятие №5.** Техника бега:  бег на дистанции, финиширование. | 2 | Индивидуальная работа |  |  |
| 3 | | **Практическое занятие №6.** Эстафетный бег, прием и передача эстафетной палочки. | 2 | Работа в малых группах |  |  |
| **Тема 1.3.** | **Прыжок в длину с разбега** | | |  |  |  |  |
|  | **Содержание учебного материала:** | | | **4** |  |  |  |
| 1. | | **Практическое занятие №7.** Техника прыжка в длину: разбег, прыжок, приземление. | 2 | Индивидуальная работа |  |  |
| 2 | | **Практическое занятие №8.** Совершенствование техники прыжка, способом согнув ноги. | 2 | Индивидуальная работа |  |  |
| **Тема 1.4.** |  | | **Метание гранаты** | **4** |  |  |  |
|  | 1 | | **Практическое занятие №9** Совершение техники метания гранаты (мяча) | 2 | Индивидуальная работа |  |  |
|  | 2 | | **Практическое занятие №10** Совершение техники метания гранаты (мяча) | 2 | Индивидуальная работа |  |  |
| **Раздел 2** | **Гимнастика** | | | **10** |  | ОК 4,8  ЛР 1-3,7-9,11,12 |  |
| **Тема 2.1** | **Акробатика** | | | **6** |  |  |  |
| **Содержание учебного материала:** | | |  |  |  |  |
| 1 | | **Практическое занятие №11.** Акробатические элементы: кувырок вперёд и назад. | 2 | Индивидуальная работа |  |  |
| 2 | | **Практическое занятие №12.** Акробатические элементы: стойка на лопатках (девушки), стойка на голове (юноши). | 2 | Индивидуальная работа |  |  |
| 3 | | **Практическое занятие №13.** Совершенствование акробатических элементов. | 2 |  |  |  |
| **Тема 2.2** | **Спортивная гимнастика** | | | **4** |  |  |  |
| **Содержание учебного материала:** | | |  |  |  |  |
| 1 | | **Практическое занятие №14.** Упражнения на перекладине: потягивание, подъем переворотом (юноши). Подтягивание на перекладине (девушки) | 2 | Индивидуальная работа |  |  |
| 2. | | **Практическое занятие №15**. Прикладные упражнения: лазание, перелазание, переноска грузов. | 2 |  |  |  |
|  |  | | **Промежуточная аттестация в форме зачета** | **2** |  |  |  |
|  | **4 семестр** | | |  |  |  |  |
| **Раздел 3.** | **Баскетбол** | | | **20** |  | ОК 4,8  ЛР 1-3,7-9,11,12 |  |
| **Тема 3.1** | **Владение мячом** | | |  |  |  |  |
| **Содержание учебного материала:** | | | **6** |  |  |  |
| 1. | | **Практическое занятие №16.** Техника перемещения: основные стойки, бег, прыжки. | 2 |  |  |  |
| 2 | | **Практическое занятие №17.** Техника ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении. | 2 | Индивидуальная работа |  |  |
|  | 3 | | **Практическое занятие №18.** Техника броска мяча в корзину. | 2 | Индивидуальная работа |  |  |
| **Тема 3.2.** | **Техника защиты** | | |  |  |  |  |
| **Содержание учебного материала:** | | | **6** |  |  |  |
| 1 | | **Практическое занятие №19.** Совершенствование технических элементов: стойка защитника, передвижения. | 2 | Индивидуальная работа |  |  |
| 2 | | **Практическое занятие №20.** Совершенствование технических элементов: выбивание мяча из рук соперника, блокирование броска. | 2 | Работа в малых группах |  |  |
| 3 | | **Практическое занятие №**21. Совершенствование технических элементов: перехват мяча, блокирование броска. | 2 | Работа в малых группах |  |  |
| **Тема 3.3.** | **Техника нападения** | | |  |  |  |  |
| **Содержание учебного материала:** | | | **8** |  |  |  |
| 1 | | **Практическое занятие №22.** Совершенствование технических элементов: ведение мяча, дриблинг. | 2 | Индивидуальная работа |  |  |
| 2 | | **Практическое занятие №23.** Совершенствование технических элементов: дриблинг, обводка соперника. | 2 | Работа в малых группах |  |  |
| 3 | | **Практическое занятие №24.** Совершенствование тактических элементов: «заслон», комбинация «двойка» | 2 | Работа в малых группах |  |  |
| 4 | | **Практическое занятие №25.** Совершенствование тактических элементов:  действия игроков в нападении *.* | 2 | Работа в малых группах |  |  |
| **Раздел 4** | **Волейбол** | | | **18** |  | ОК 4,8  ЛР 1-3,7-9,11,12 |  |
| **Тема 4.1.** | **Техника владения мячом** | | |  |  |  |  |
| **Содержание учебного материала:** | | | **10** |  |  |  |
| 1. | | **Практическое занятие №26.** Совершенствование технических элементов:  подача и приём мяча. | 2 | Индивидуальная работа |  |  |
| 2. | | **Практическое занятие №27.** Совершенствование технических элементов: передачи и нападающие удары. | 2 | Работа в малых группах |  |  |
| 3. | | **Практическое занятие №28.** Совершенствование технических элементов:  передачи и нападающие удары. | 2 | Работа в малых группах |  |  |
| 4 | | **Практическое занятие №29**. Совершенствование технических элементов: стойка и перемещение защитника, прием мяча. | 2 | Индивидуальная работа |  |  |
| 5 | | **Практическое занятие № 30.** Совершенствование технических элементов:блокирование и страховка. | 2 | Работа в малых группах |  |  |
| **Тема 4.2.** | **Тактика игры в нападении** | | |  |  |  |  |
| **Содержание учебного материала:** | | | **4** |  |  |  |
| 1. | | **Практическое занятие №31.** Совершенствование индивидуальных тактических действий в нападении. | 2 | Работа в малых группах |  |  |
| 2. | | **Практическое занятие №32** Совершенствование групповых тактических действий в нападении. | 2 | Работа в малых группах |  |  |
| **Тема 4.3** | **Тактика игры в защите** | | |  |  |  |  |
| **Содержание учебного материала:** | | | **4** |  |  |  |
| 1 | | **Практическое занятие №33.** Командные действия в защите. Разбор системы игры в защите. | 2 | Работа в малых группах |  |  |
| 2 | | **Практическое занятие №34.** Командные действия в защите. Учебная игра с заданием. | 2 | Работа в малых группах |  |  |
| **Раздел 5** | Спортивные игры | | | **8** |  | ОК 4,8  ЛР 1-3,7-9,11,12 |  |
| **Тема 5.1** | **Футбол.** | | | **8** |  |  |  |
| **Содержание учебного материала:** | | |  |  |  |  |
| 1 | | **Практическое занятие №35.** Правила игры. Совершенствование технических элементов:  Передача и приём мяча. | 2 | Работа в малых группах |  |  |
| 2 | | **Практическое занятие №36**  Совершенствование технических элементов:  ведение мяча, обманные движения и отбор мяча. | 2 | Работа в малых группах |  |  |
| 3 | | **Практическое занятие №37.** Индивидуальные тактические действия игрока в защите и нападении. | 2 | Индивидуальная работа |  |  |
| 4 | | **Практическое занятие №38** Командные тактические действия игроков. Учебная игра. | 2 | Работа в малых группах |  |  |
|  |  | | **Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета** | **2** |  |  |  |
|  | **5 семестр** | | |  |  |  |  |
| **Раздел 6** | **Атлетическая гимнастика** | | | **18** |  | ОК 4,8  ЛР 1-3,7-9,11,12 |  |
| **Тема 6.1** | Содержание учебного материала: | | | **18** |  |  |  |
| 1 | | **Практическое занятие №39.** Правила составления тренировочного комплекса .Физиологические основы тренировки. | 2 | Индивидуальная работа |  |  |
| 2 | | **Практическое занятие №40.** Техника выполнения упражнений с использованием собственного веса. | 2 | Работа в малых группах |  |  |
| 3 | | **Практическое занятие №41.** Особенности и техника выполнения упражнений на тренажерах. Правила страховки и самостраховки. | 2 | Работа в малых группах |  |  |
| 4 | | **Практическое занятие №42** Комплекс упражнений прикладного характера | 2 | Индивидуальная работа |  |  |
| 5 | | **Практическое занятие №43** Комплекс упражнений с гантелями и гирями | 2 | Индивидуальная работа |  |  |
| 6 | | **Практическое занятие №44.** Комплекс упражнений на тренажерах для мышц спины. Правила восстановления после тренировки. | 2 | Индивидуальная работа |  |  |
| 7 | | **Практическое занятие №45.** Комбинированный комплекс упражнений на тренажерах для мышц груди, рук и ног. | 2 | Индивидуальная работа |  |  |
| 8 | | **Практическое занятие №46** Комбинированный комплекс упражнений на тренажерах для мышц груди, плеч и брюшного пресса. | 2 | Работа в малых группах |  |  |
| 9 | | **Практическое занятие №47.** Правила построения круговой тренировки. Круговая тренировка на тренажерах. | 2 | Работа в малых группах |  |  |
|  |  | | **Промежуточная аттестация в форме зачета** | 2 |  |  |  |
|  |  | | **6 семестр** |  |  |  |  |
| **Раздел 7**  **Тема 7.1** | ***Волейбол*** | | | **12** |  | ОК 4,8  ЛР 1-3,7-9,11,12 |  |
| Содержание учебного материала: | | |  |  |  |  |
| 1 | | **Практическое занятие №48.** Совершенствование подачи, нападающие удары. Индивидуальные тактические действия в нападении. | 2 | Работа в малых группах |  |  |
| 2 | | **Практическое занятие №49.** Совершенствование перемещений и приёма мяча. Индивидуальные тактические действия в защите | 2 | Работа в малых группах |  |  |
| 3 | | **Практическое занятие №50.** Совершенствование командных действий в нападении. Учебная игра. | 2 | Работа в малых группах |  |  |
| 4 | | **Практическое занятие №51.** Совершенствование командных действий в защите. Учебная игра. | 2 | Работа в малых группах |  |  |
|  | 5 | | **Практическое занятие №52.** Совершенствование командных действий. Учебная игра. | 2 | Работа в малых группах |  |  |
|  | 6 | | **Практическое занятие №53.** Совершенствование командных действий. Учебная игра. | 2 | Работа в малых группах |  |  |
| **Раздел 8**  **Тема 8.1** | **Гимнастика** | | | **12** |  | ОК 4,8  ЛР 1-3,7-9,11,12 |  |
| Содержание учебного материала: | | |  |  |  |  |
| 1 | | **Практическое занятие №54.** Развитие гибкости. Комплекс ОРУ | 2 | Индивидуальная работа |  |  |
| 2 | | **Практическое занятие №55.** Развитие силы. . Комплекс ОРУ | 2 | Индивидуальная работа |  |  |
| 3 | | **Практическое занятие №56.** Развитие координации. Комплекс ОРУ | 2 | Индивидуальная работа |  |  |
| 4 | | **Практическое занятие №57.** Развитие выносливости. Комплекс ОРУ. | 2 | Индивидуальная работа |  |  |
|  | 5 | | **Практическое занятие №58.** Развитие координационных способностей | 2 | Индивидуальная работа |  |  |
|  | 6 | | **Практическое занятие №59** Оздоровительный комплекс корректирующих упражнений. Профилактика проф.заболеваний. | 2 | Индивидуальная работа |  |  |
| **Раздел 9** | Элементы единоборства | | | **12** |  | ОК 4,8  ЛР 1-3,7-9,11,12 |  |
| Содержание учебного материала: | | |  |  |  |  |
| 1 | | **Практическое занятие №60.** Меры безопасности и правила поведения на занятиях**.** Общая физическая подготовка | 2 | Индивидуальная работа |  |  |
| 2 | | **Практическое занятие №61.** Специальная физическая подготовка. Совершенствование стоек и передвижение. | 2 | Индивидуальная работа |  |  |
| 3 | | **Практическое занятие №62** Борьба в положении стоя. Техника броска через бедро. | 2 | Работа в малых группах |  |  |
| 4 | | **Практическое занятие №63.** Борьба в положении лёжа. | 2 | Работа в малых группах |  |  |
| 5 | | **Практическое занятие №64.** Комплекс игр-заданий для развития ловкости. | 2 | Работа в малых группах |  |  |
|  | 6 | | **Практическое занятие №65**  Правила соревнований по одному из видов единоборств. Игровые задания. | 2 | Работа в малых группах |  |  |
|  |  | | **Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета** | 2 |  |  |  |
|  |  | | **7 семестр** |  |  |  |  |
| **Раздел 10** |  | | **Атлетическая гимнастика** | **14** |  | ОК 4,8  ЛР 1-3,7-9,11,12 |  |
| **Тема 10.1** |  | | Содержание учебного материала: |  |  |  |  |
|  | 1 | | **Практическое занятие №66.** Особенности и техника выполнения упражнений на тренажерах. Правила страховки и самостраховки. | 2 |  |  |  |
|  | 2 | | **Практическое занятие №67** Комплекс упражнений прикладного характера | 2 |  |  |  |
|  | 3 | | **Практическое занятие №68** Комплекс упражнений с гантелями и гирями | 2 |  |  |  |
|  | 4 | | **Практическое занятие №69.** Комплекс упражнений на тренажерах для мышц спины. Правила восстановления после тренировки. | 2 |  |  |  |
|  | 5 | | **Практическое занятие №70.** Комбинированный комплекс упражнений на тренажерах для мышц груди, рук и ног | 2 |  |  |  |
|  | 6 | | **Практическое занятие №71** Комбинированный комплекс упражнений на тренажерах для мышц груди, плеч и брюшного пресса. | 2 |  |  |  |
|  | 7 | | **Практическое занятие №72.** Правила построения круговой тренировки. Круговая тренировка на тренажерах. | 2 |  |  |  |
| **Раздел 11** |  | | **Настольный теннис** | **14** |  | ОК 4,8  ЛР 1-3,7-9,11,12 |  |
|  | | **Содержание учебного материала:** |  |  |  |  |
| 1 | | **Практическое занятие №73.** Правила игры. Техника движения ногами, руками в игре. | 2 |  |  |  |
| 2 | | **Практическое занятие №74** Владение ракеткой и передвижения у стола. Учебная игра на столе. | 2 |  |  |  |
| 3 | | **Практическое занятие№75**  Совершенствование техники подачи и выполнение ударов. Учебная игра с изученными элементами. | 2 |  |  |  |
| 4 | | **Практическое занятие №76** Совершенствование игровых навыков. Учебная игра | 2 |  |  |  |
| 5 | | **Практическое занятие №77** Обучение парной игре | 2 |  |  |  |
| 6 | | **Практическое занятие №78** Отработка взаимодействия игроков в парной игре. | 2 |  |  |  |
|  | 7 | | **Практическое занятие №79** . Учебная игра с изученными элементами. | 2 |  |  |  |
|  |  | | **Промежуточная аттестация в форме зачета** | 2 |  |  |  |
|  | **8 семестр** | | |  |  |  |  |
| **Раздел 12** | Общеразвивающие, подготовительные и специальные упражнения. | | | **18** |  | ОК 4,8  ЛР 1-3,7-9,11,12 |  |
|  | **Содержание учебного материала:** | | |  |  |  |  |
| 1 | | **Практическое занятие №80** ОФП. Развитие физического качества сила. | 2 | Индивидуальная работа |  |  |
| 2 | | **Практическое занятие №81.** ОФП. Развитие физического качества быстрота | 2 | Индивидуальная работа |  |  |
| 3 | | **Практическое занятие №82** ОФП. Развитие физического качества выносливость. | 2 | Индивидуальная работа |  |  |
| 4 | | **Практическое занятие №83.** ОФП Развитие физического навыка ловкость. | 2 | Индивидуальная работа |  |  |
| 5 | | **Практическое занятие №84.** ОФП Комплекс упражнений для развития силы. | 2 | Индивидуальная работа |  |  |
| 6 | | **Практическое занятие №85.** ОФП Комплекс упражнений для развития быстроты. | 2 | Индивидуальная работа |  |  |
| 7 | | **Практическое занятие №86.** ОФП Комплекс упражнений для развития выносливости. | 2 | Индивидуальная работа |  |  |
| 8 | | **Практическое занятие №87**  Подготовка и сдача контрольно-специальных нормативов. ГТО | 2 | Индивидуальная работа |  |  |
|  | 9 | | **Практическое занятие №88**  Подготовка и сдача контрольно-специальных нормативов. ГТО | 2 | Индивидуальная работа |  |  |
|  |  | | . **Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета.** | 2 |  |  |  |
|  | **ИТОГО (обязательная аудиторная нагрузка):** | | | **176** |  |  |  |
|  | **Промежуточная аттестация:** | | | **12** |  |  |  |
| **ВСЕГО ЧАСОВ:** | | | | **188** |  |  |  |

# 

# 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.

**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:

• стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, шест для лазания, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, ковер борцовский или татами, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, 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 для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

Открытый стадион широкого профиля:

• стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель

расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный,

полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, круг для метания ядра, упор для ног, для метания ядра, ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, 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;

• плавательный бассейн;

• лыжная база с лыжехранилищем;

• специализированные спортивные залы (зал спортивных игр, гимнастики, хореографии, единоборств и др.);

• 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

**Основная литература:**

1. Виленский, М.Я. Физическая культура : учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва : КноРус, 2021. — 214 с. — ISBN 978-5-406-08169-3. — URL: https://book.ru/book/939387 (дата обращения: 10.10.2021). — Текст : электронный.
2. Барчуков, И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебник / Барчуков И.С. — Москва : КноРус, 2021. — 366 с. — ISBN 978-5-406-02452-2. — URL: https://book.ru/book/936107 (дата обращения: 10.10.2021). — Текст : электронный.
3. Бурякин Ф.Г., Мартынихин В.С., Лечебная физическая культура и массаж, учебник / Ф.Г. Бурякин, В.С. Мартынихин. — Москва : КноРус, 2018.
4. Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2016.
5. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Теория и история физической культуры учебник / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов. — Москва: КноРус, 2018.
6. Кузнецов, В.С. Физическая культура : учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва : КноРус, 2020. — 256 с. — ISBN 978-5-406-07522-7. — URL: https://book.ru/book/932718 (дата обращения: 10.10.2021). — Текст : электронный.
7. Решетников Н.В., Кислицын Ю. Л. Физическая культура: учеб. пособие для студен- тов СПО. — М.: Мастерство, 2017. – 148 с.
8. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (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).
9. Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).
10. Приказ Министерства образования и наука РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования”».
11. Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и наука РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации 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».

**Дополнительная литература:**

1. Ланда, Б. Х. Диагностика физического состояния: обучающие методика и технология : учеб. пособие / Б. Х. Ланда. – Москва : Спорт, 2017. – 129 с. – ISBN 978-5-906839-87-9 ; То же [Электронный ресурс]. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=471216
2. Порядок организации оказания медицинской помощи занимающимся физической культурой и спортом / М-во здравоохранения Рос. Федерации ; предисл. Б. А. Поляева. – Москва : Спорт, 2017. – 108 с. – ISBN 978-5-906839-77-0 ; То же [Электронный ресурс]. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454525
3. Шамрай, С.Д. Физическая культура : учебное пособие / С.Д. Шамрай, И.В. Кивихарью ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Высшая школа народных искусств (институт). - Санкт-Петербург : Высшая школа народных искусств, 2016. - 106 с. : табл., схем. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-906697-32-5 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=499657>
4. Быченков С. В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО/ С. В. Быченков, О. В. Везеницын, – Электрон.текстовые данные. – Саратов: Профобразование, 2017. – 120 c. – Режим доступа: [http://www.iprbookshop.ru/70294.html.](http://www.iprbookshop.ru/70294.html) – ЭБС «IPRbooks»
5. Волейбол: теория и практика [Электронный ресурс]: учебник для высших учебных заведений физической культуры и спорта/ С. С. Даценко [и др.]. – Электрон .текстовые данные. – М.: Спорт, 2016. – 456 c. – Режим доступа: [http://www.iprbookshop.ru/43905.html.](http://www.iprbookshop.ru/43905.html) – ЭБС «IPRbooks»

**Электронные издания:**

1. Электронные книги по спортивной тематике [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://www.teoriya.ru/studentu/booksport/i ndex.php](http://www.teoriya.ru/studentu/booksport/i%09ndex.php)

2. Здоровье и образование[Электронныйресурс].Режим доступа: [http://www.valeo.edu.ru](http://www.valeo.edu.ru/)

3. Каталог библиотеки Московского гуманитарного университета [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://elib.mosgu.ru/>

4. Лечебная физкультура и спортивная медицина. Научно-практический журнал [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://lfksport.ru/>

5. НаучныйпорталТеория.Ру[Электронныйресурс].–Режим доступа: [http://www.teoriya.ru](http://www.teoriya.ru/)

6. Официальный сайт Паралимпийского комитета России [Электронный ресурс]. – Режим доступа https://paralymp.ru/

7. Официальный сайт Олимпийского комитета России [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://www.olympic.ru](http://www.olympic.ru/)

8. Российская спортивная энциклопедия [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.libsport.ru/>

9. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/>

**Интернет-ресурсы**

* 1. www. minstm. gov. ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
  2. www. edu. ru (Федеральный портал «Российское образование»).
  3. www. olympic. ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
  4. www. goup32441. narod. ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).
  5. http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat no=22924&lib no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры
  6. http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры
  7. http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей"
  8. http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе"
  9. http://www.infosport.ru/press/fkvot/ - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.

# 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины «Физическая культура» осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Результаты обучения**  **(освоенные умения, усвоенные навыки)** | ***Критерии оценки*** | ***Методы оценки*** |
| **Знать:** |  |  |
| -о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; | Владение целостной системой знаний о физической культуре и ее роли в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека | Устный опрос  Тестирование  Экспертная оценка выполнения контрольных нормативов  **зачет**  **дифференцированный зачёт** |
| -основы здорового образа жизни; | Использование и применение основ здорового образа жизни в формировании собственного стиля жизни для решения личных и профессиональных задач | Устный опрос  Тестирование  Экспертная оценка выполнения контрольных нормативов  **зачет**  **дифференцированный зачёт** |
| -условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)  -средства профилактики перенапряжения | Владение основными методиками самоконтроля при занятиях оздоровительной физической культурой | Устный опрос  Тестирование  Экспертная оценка выполнения контрольных нормативов  **зачет**  **дифференцированный зачёт** |
| **Умения** |  |  |
| - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; | Владение основными средствами и методами оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры для укрепления индивидуального здоровья и физического самосовершенствования; ценностями физической культуры и спорта для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности. | Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляются преподавателем индивидуально для каждого обучающегося в процессе проведения практических занятий, приема функциональных проб и контрольных испытаний.  **зачет**  **дифференцированный зачёт** |
| Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности  Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности) | Владение основными средствами и методами оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры для укрепления индивидуального здоровья и физического самосовершенствования; ценностями физической культуры и спорта для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности. | Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляются преподавателем индивидуально для каждого обучающегося в процессе проведения практических занятий, приема функциональных проб и контрольных испытаний.  **зачет**  **дифференцированный зачёт** |

**Лист изменений**

В рабочую программу учебной дисциплины Физическая культура внесены следующие изменения:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***№ п/п*** | ***Учебный год внесения изменений*** | ***Изменения*** |
| 1 |  |  |