

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ АМУРСКОЙ ОБЛАСТИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ АМУРСКОЙ ОБЛАСТИ «АМУРСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ» (ГПОАУ АО АПК)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОД. 01.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность: 54.02.02 Декоративно-прикладное искусство и народные промыслы (по видам)

Уровень образования: базовая подготовка

Благовещенск 2020

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ АМУРСКОЙ ОБЛАСТИ ГОСУДАРСТВЕННОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ АМУРСКОЙ ОБЛАСТИ «АМУРСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора по учебной работе
_______Т.Ю. Солопчук
«02 » 09 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОД.01.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность: 54.02.02 Декоративно-прикладное искусство и народные промыслы (по видам)

Уровень образования: базовая подготовка

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее - ФГОС) по профессионального образования среднего 54.02.02 специальности Декоративно-прикладное искусство и народные промыслы (по видам), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 27.10.2014 года № 1389 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 профессии или специальности среднего профессионального образования» и примерными общеобразовательных учебных дисциплин профессиональных образовательных организаций, одобренных Научнометодическим советом Центра профессионального образования ФГАУ «ФИРО» (Протокол № 2 от 26.03. 2015 г.) и рекомендованных для реализации программы подготовки специалистов среднего звена СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

Организация-разработчик: ГПОАУ АО «Амурский педагогический колледж»

Разработчики:

Алабина Лариса Евгеньевна, преподаватель, высшей квалификационной категории

Рекомендована предметно-цикловой комиссией физического воспитания ГПОАУ АО АПК:

Протокол № 01 от «d6 » авизото 2020 г. Председатель: Л.Е. Алабина

Рассмотрена на научно-методическом совете ГПОАУАО АПК:

Протокол № 1 от « 31 »/ 08 2020 г.

Председатель: _____ С.А. Москвитина

СОДЕРЖАНИЕ

	стр
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	6
ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14
УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	22
КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ	23
ДИСЦИПЛИНЫ	

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 программы подготовки специалистов среднего звенаСПО (ППССЗ) на базе основного общего образования при подготовке квалифицированных рабочих, служащих и 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 профессии или специальности среднего профессионального образования (письмоДепартамента 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 программы подготовки

специалистов среднего звена (ППССЗ), уточняют содержание учебного материала последовательность его изучения, распределение учебных часов, тематику рефератов (докладов), индивидуальных проектов, виды самостоятельных работ, учитывая специфику программ подготовки квалифицированных рабочих, служащих и специалистов среднего звена, осваиваемой профессии или специальности.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Рабочая программа «Физическая культура» направлена 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.

В соответствии со структурой двигательной деятельности содержание учебной дисциплины «Физическая культура» представлено тремя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная, спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной подготовкой, введение в профессиональную деятельность специалиста.

Первая содержательная линия ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья студентов и воспитание бережного к нему отношения. Через свое предметное содержание она нацеливает на формирование интересов и потребностей студентов в регулярных занятиях физической культурой и спортом, на творческое использование осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, в самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности.

Вторая содержательная линия соотносится с интересами студентов в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся.

Третья содержательная линия ориентирует образовательный процесс на развитие интереса студентов к будущей профессиональной деятельности и показывает значение физической культуры для дальнейшего профессионального роста самосовершенствования, конкурентоспособности на современном рынке труда.

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

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

Практическая часть предусматривает организацию учебнометодических и учебно-тренировочных занятий.

Содержание учебно-методических занятий обеспечивает: формирование 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 и профессиональной активности; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Темы учебно-методических занятий определяются по выбору из числа предложенных программой.

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

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

Для организации учебно-тренировочных занятий обучающихся первого курса в программу по физической культуре включены обязательные виды спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры: *баскетбол, волейбол*). Дополнительно включены нетрадиционные виды спорта (ритмическая и атлетическая гимнастика, работа на тренажёрах, дыхательная гимнастика).

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 студента.

С этой целью до начала обучения в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) на базе основного общего образования, студенты 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 студенты, 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 студенты, имеющие патологические отклонения в состоянии здоровья.

Используя результаты медицинского осмотра студентов, их индивидуальные желания заниматься тем или иным видом двигательной активности, преподаватель физического воспитания распределяет студентов в учебные отделения: подготовительное и специальное.

На подготовительное отделение зачисляются студенты основной и подготовительной медицинских групп. Занятия носят оздоровительный характер, направлены на совершенствование общей и профессиональной двигательной подготовки.

В специальное отделение зачисляются студенты, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Занятия с этими студентами нацелены на устранение функциональных отклонений и недостатков в их физическом развитии, формирование правильной осанки, совершенствование физического развития, укрепление здоровья и поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения.

Все контрольные нормативы по физической культуре студенты 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 студентов в процессе освоения программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) с получением среднего общего образования.

2. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОД.01.06 Физическая культура

2.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) в соответствии с ФГОС по специальности СПО 54.02.02 Декоративно-прикладное искусство и народные промыслы (по видам), входящей в состав укрупненной группы направлений подготовки 54.00.00 Изобразительное и прикладные виды искусств.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использованав дополнительном профессиональном образовании в рамках реализации программ повышения квалификации и переподготовки кадров в СПО.

2.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к учебной дисциплине общеобразовательного учебного цикла ППССЗ.

2.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

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, 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 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 спортивнооздоровительной 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, учебнометодических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационнопознавательной 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 идосуга;
- 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 освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;
- выполнять комплексы упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль техники выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включать занятия физической культурой и спортом в активный отдых и досуг;

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
 - способы закаливания организма и основные приемы самомассажа.

Перечень формируемых компетенций: Общие компетенции (ОК):

ОК 10. Использовать умения и знания учебных дисциплин федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования в профессиональной деятельности.

2.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 117 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 78 часов; самостоятельной работы обучающегося 39 часов.

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 3.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем
	часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	117
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	78
в том числе:	
теоретические занятия	2
лабораторные занятия	
практические занятия	76
контрольные работы	
Самостоятельная работа обучающихся: обучающегося	39
(всего)	
в том числе:	
- написание реферата	2
- освоение теоретических материалов, закрепление технических	12
элементов, общефизическая подготовка	
- составление комплекса физических упражнений атлетической	10
гимнастики правильное выполнение упражнений	
- изучение правил по спортивным играм (волейбол, баскетбол),	15
судейство соревнований по различным видам спорта, участие	
студентов в соревнованиях по видам спорта	
Промежуточная аттестация в форме зачета - 1 семестр, дифферен	щированного
зачета 2 семестр	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	Теоретическая часть	4	
1.1. Введение.	Содержание учебного материала		
Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.	Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурноспортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями	1	2
	Самостоятельная работа: Подготовка и защита рефератов. Атрибуты каждой ступени. Подготовка видов испытаний (тестов) и норм комплекса ВФСК ГТО.	2	
Тема 1.2.	Содержание учебного материала		
Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	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.	1	1
	Практическая часть	112	
Раздел 2.	Учебно-методические занятия	8	
Тема 2.1. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими	Содержание учебного материала Практические занятия Ознакомление с частями урока физической культуры (подготовительная, основная, заключительная) Составление индивидуальных комплексов упражнений.	3	1
упражнениями.	Самостоятельная работа: составление комплекса утренней гимнастики	2	

Тема 2.2.	Содержание учебного материала		
Составление и проведение	Методика составления и проведения производственной гимнастики	3	1
комплексов утренней, вводной и	(физкультурные минутки, физкультурные паузы). Комплексы специальных		
производственной гимнастики с	упражнений, применяемых в режиме рабочего дня		
учетом направления будущей			
профессиональной деятельности			
обучающихся			
Раздел 3.	Учебно-тренировочные занятия	104	
Раздел 3.1.	Легкая атлетика	31	
Тема 3.1.1	Содержание учебного материала		
Совершенствование техники бега	Практические занятия.	6	2
на короткие дистанции.	Техника безопасности. Совершенствование техники бега на короткие дистанции (низкий, высокий старт, стартовый разгон, бег по прямой, бег по		
	виражу, бег по дистанции, финиширование). Развитие быстроты. ОФП		
	Контрольная работа		
	Сдача контрольного норматива: бег 30 метров, челночный бег.		
	Самостоятельная работа: повторение техники специальных беговых	2	
	упражнений; составить комплекс подготовительной части урока.		
Тема 3.1.2.	Содержание учебного материала		
Совершенствование техники	Практические занятия.		
эстафетного бега	Обучение и совершенствование техники эстафетного бега (техника передачи эстафетной палочки). СБУ. Эстафетный бег 4х100 м, 4х400 м.	2	2
	Правила эстафетного бега. Развитие ловкости по средством эстафет. ОФП.		
Тема 3.1.3.	Содержание учебного материала		
Совершенствование техники бега	Практические занятия	4	2
на средние и длинные дистанции	Повторение техники высокого старта. Совершенствование техники бега по дистанции.		
	Бег по пересеченной местности.		
	Развитие общей выносливости, скоростно-силовой выносливости. СБУ. ОФП		

	Контрольная работа	2	
	Сдача контрольного норматива: бег 1000, 2000 (девушки),3000 (Юноши)		
	метров без учета времени.		
	Прыжок в длину с места.		
	Самостоятельная работа	2	
	Повторение изученного учебно-тренировочного занятия.		
	Кроссовый бег.		
	Содержание учебного материала		
	Практические занятия.	1	2
Тема 3.1.4.	Обучение и совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом		
Прыжки в длину	«согнув ноги». СБУ. Развитие координации. Ознакомление с техникой		
	тройного прыжка.		
	Контрольная работа	1	
	прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»		
Тема 3.1.5.	Содержание учебного материала		
Метание малого мяча, гранаты	Практические занятия	4	3
, 1	Совершенствование техники метания малого мяча, гранаты на дальность.		
	Развитие силовых качеств, быстроты реакции.		
	Метание в цель. ОФП		
	Контрольная работа	1	
	Метание малого мяча, гранаты на дальность		
	Самостоятельная работа	4	
	Изучение правил соревнований по легкой атлетике:		
	- бег на короткие дистанции		
	- барьерный бег		
	- эстафетный бег		
	- бег на средние дистанции		
	- бег на длинные дистанции		
	- бег по пересеченной местности		
Раздел 4	Баскетбол	18	

Техника перемещений в	Практические занятия	4	2
баскетболе	Техника безопасности. Сущность, значение и развитие игры баскетбол.		
	Техника нападения (техника перемещений, техника владения мячом):		
	- повторение техники перемещений баскетболиста (стойка, бег с		
	изменением направления, прыжки, ходьба, остановки).		
	- повторение техники ловли и передачи мяча, ведение мяча.		
	Развитие быстроты, ловкости.		
	Подвижные игры, направленные на развитие ловкости. ОФП. Учебная игра		
	Самостоятельная работа	2	
	Изучить правила соревнований по баскетболу (разметка баскетбольной		
	площадки). Закрепление техники бросков в кольцо (игра с использованием		
	всех видов бросков). Изучение техники судейства.		
Тема 4.2	Содержание учебного материала	4	2
Техника овладения мячом и	Практические занятия		
противодействия	Совершенствование техники перехвата мяча, вырывание, выбивание,		
	накрывание, отбивание.		
	Сочетание приемов перемещений и противодействий.		
	Развитие силы, ловкости, быстроты.		
	Учебная игра по упрощенным правилам. ОФП. Штрафной бросок,		
	ведение мяча с изменением направления (челночный бег с ведением мяча).		
	Самостоятельная работа	2	
	Изучить правила соревнований по баскетболу (жесты судей). Правила игры		
Тема 4.3	Содержание учебного материала	_	_
Тактика игры в нападении и	Практические занятия	4	2
защите	Закрепление тактики нападения и защиты:		
	- индивидуальные действия;		
	- групповые действия;		
	- командные действия: быстрый прорыв.		
	Учебная игра. ОФП		
	Самостоятельная работа	2	
	Закрепление изученного материала на учебно-тренировочных занятиях.		
Раздел 5	Волейбол	27	
Тема 5.1.	Содержание учебного материала		

Сущность, значение и развитие	Практические занятия	2	2
игры. Техника игры	Техника безопасности.		
	Техника игры:		
	- совершенствование техники стоек и перемещений;		
	- обучение и совершенствование техники передач мяча двумя руками		
	сверху и снизу.		
	Развитие прыгучести, ловкости.		
	Укрепление мышц верхнего плечевого пояса посредством силовых		
	упражнений. Учебная игра. ОФП		
	Самостоятельная работа	2	
	Правила соревнований по волейболу. Жесты судей.		
Тема 5.2.	Содержание учебного материала		
Техника игры. Виды подач	Практические занятия	3	3
	Обучение и совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками;		
	прием мяча одной рукой.		
	Обучение и совершенствование техники нижней прямой, нижней боковой		
	подач.		
	Контрольная работа	1	
	Сдача контрольного норматива: верхняя и нижняя передачи над собой.		
	Самостоятельная работа	4	
	Имитация техники нижней передачи, упражнения для развития прыгучести.		
	Правила соревнований.		
Тема 5.3.	Содержание учебного материала		
Тактика нападения	Практические занятия	3	3
	Обучение и совершенствование техники нападающего удара		
	Совершенствование тактики передачи (простые передачи, передачи для		
	нападающих ударов).		
	Учебная игра.		
	Развитие скоростно-силовой выносливости. ОФП		
	Контрольная работа	1	
	Сдача контрольного норматива:		
	Нижняя и боковая подачи.		
Тема 5.4.	Содержание учебного материала		

Тактика защиты	Практические занятия	4	2
· ·	Ознакомление с блокированием.		
	Совершенствование игровых действий в защите.		
	Учебная игра с судейством.		
	Самостоятельная работа	2	1
	закреплением пройденного материала на учебном занятии. Развитие силы,		
	прыгучести посредством прыжковых упражнений.		
Тема 5.5.	Содержание учебного материала		
Индивидуальные и групповые	Практические занятия	2	2
действия в волейболе	Закрепление индивидуальных, групповых и командных действий. Изучение		
	игровых комбинаций в нападении и защите.		
	Самостоятельная работа	3	
	Закрепления элементов в игровой форме. Изучение правил игры		
	Судейские жесты. Применение индивидуальных, групповых и командных		
	тактических действий в игре.		
Раздел 6	Гимнастика	14	
Тема 6.1.	Содержание учебного материала		
Строевые приемы. Фигурные	Практические занятия	2	2
передвижения. Построения и	Техника безопасности.		
перестроения. Размыкания и	Совершенствование технике строевых приемов.		
смыкания	Обучение и совершенствование техники построения и перестроения.		
	Обучение и совершенствование техники размыкания; смыкания		
	Самостоятельная работа	2	
	Составление и использование комплексов общеразвивающих упражнений.		
	упражнения для профилактики профессиональных заболеваний		
Тема 6.2.	Содержание учебного материала		
Общеразвивающие упражнения	Практические занятия	2	2
	Ознакомление с комплексами упражнений с предметами и без предметов для		
	снятия утомления. Профилактика профессиональных заболеваний		
	средствами и методами физического воспитания (физкультминутки). ОФП		
	Самостоятельная работа	2	
	Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями.		
	Составление комплексов общеразвивающих упражнений.		
	Спортивная терминология		

Тема 6.3.	Содержание учебного материала		
Гимнастика с элементами	Практические занятия		2
акробатики	Изучение и закрепление техники гимнастических упражнений (кувырок		
	вперед, назад, мост и т.д.)		
	Упражнения в равновесии в сочетании с бегом, ходьбой, прыжками,		
	объединенными простыми комбинациями.		
	Развитие координации движения, гибкости, ловкости, силовых качеств		
	посредством игровых заданий, подвижных игр.		
Тема 6.4.	Содержание учебного материала		
Корригирующие упражнения	Практические занятия	2	3
	Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний		
	(упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения на		
	внимание, висы и упоры, упражнения на полу).		
	Контрольная работа	1	
	Выявление уровня освоения двигательным навыком и определение уровня		
	развития физических качеств.		
Раздел 7	Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	14	
	(вид спорта по выбору)		
Тема7.1.	Содержание учебного материала		
Корригирующая гимнастика	Практические занятия	4	2
	Комплексы упражнений, разработанные с учетом индивидуальных		
	особенностей учащихся. Совершенствование координационных		
	способностей.		
	Комплексы упражнений с предметами и без предметов		
	Самостоятельная работа: выполнение утренней гигиенической	2	
	гимнастики.		
Тема 7.2.	Содержание учебного материала		
Круговой метод тренировки	Практические занятия	4	2
	Развитие силы основных мышечных групп с экспандером, амортизаторами,		
	гантелями. Занятия на тренажерах. Техника безопасности.		

	Самостоятельная работа	4	
	Основные принципы системы физического воспитания. Оздоровительное		
	значение физических упражнений на организм, на состояние здоровья.		
	Техника безопасности.		
	Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями. Составление		
	комплексов общеразвивающих упражнений. Спортивная терминология.		
	Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Подготовка к теоретическому		
	опросу по разделам дисциплины		
	Контрольный		
Зачетное занятие	Содержание учебного материала		
	Выявление уровня освоения двигательным навыком и определение уровня	1	3
	развития физических качеств.		
	Дифференцированный зачет		
Итого		117	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала, тренажерного зала; открытого стадиона.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая;
- гимнастические скамейки;
- тренажеры для занятий атлетической гимнастикой
- маты гимнастические,
- стойки для прыжков в высоту,
- беговая дорожка,
- скакалки,
- палки гимнастические,
- мячи набивные,
- мячи для метания,
- гантели (разные),
- гири 16, 24,32 кг,
- секундомеры,
- кольца баскетбольные,
- щиты баскетбольные,
- сетки баскетбольные,
- мячи баскетбольные,
- сетка волейбольная,
- волейбольные мячи,

Открытый стадион:

- турник уличный
- рукоход уличный,
- мячи футбольные,
- палочки эстафетные,
- гранаты учебные Ф-1,
- рулетка металлическая,
- секундомер

Технические средства обучения: проектор, экран, компьютер с лицензионным программным обеспечением

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Бегидова, Т.П. Основы адаптивной, физической культуры: учебное пособие для вузов / Т.П. Бегидова — 2-е изд. испр. и доп. М.: Издательство Юрайт, 2019 - 191 с.

- 2. Германов, Г.Н. Теория и история физической культуры и спорта. Учебное пособие для СПО / Г.Н.Германов, А.Н. Корольков, И.А. Сабирова, О.И. Кузьмина. М.: Издательство Юрайт, 2019 493 с.
- 3. Евсеев, Ю.И.Физическая культура: учеб. пособие / Ю.И. Евсеев. 9-е изд., стер. Ростов н/Д: Феникс, 2014. 445 с.
- 4. Муллер, А.Б. Физическая культура. Учебник и практикум для СПО / А.Б Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко, А.Ю. Близневский, С.К. Рябинина. М.: Издательство Юрайт, 2019. 424 с.
- 5. Решетников, Н.В. Физическая культура. Учебник.- 14 изд., стер./ Н.В. Решетников. М.: Академия, 2015. 176 с.

Дополнительные источники:

- 1. Аллянов, Ю.Н. Физическая культура: учебник для СПО / Ю.Н. Аллянов,, И.А. Письменит 3-е изд. испр. М.: Издательство Юрайт, 2019. 493 с.
- 2. Барчуков, И.С. Физическая культура и физическая подготовка: учебник / И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, В.Я. Кикоть, С.С. Егоров, И.А. Мацур. М.: Юнити-Дана, 2012. 432 с.
- 3. Масалова, О.Ю. Физическая культура. Педагогические основы ценностного отношения к здоровью: учебное пособие / О. Ю. Масалова. М.: КНОРУС, 2012. 184 с.
- 4. Муллер, А.Б. Физическая культура: Учебник для вузов / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко. М.: Юрайт, 2019. 424 с.
- 5. Чеснова, Е.Л. Физическая культура: учебное пособие / Е.Л. Чеснова. М.: Директ-Медиа, 2013. 160 с.
- 6. Ягодин, В.В. Физическая культура: основы спортивной этики: учеб. пособие для СПО / В.В. Ягодин. М.: Издательство Юрайт, 2019-113 с.

Интернет-источники:

- 1. www.schoolexpo.ru Российский образовательный форум
- 2. http://www.sport.ru Спортивный портал
- 3. biblio-online.ru электронная библиотека

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, упражнений, исследований.

Результаты обучения	Формы и методы контроля и
(освоенные умения, усвоенные	оценки результатов обучения
знания)	
В результате освоения дисциплины	
обучающийся должен уметь:	
У 1. составлять и выполнять	Практические задания
комплексы упражнений утренней и	

корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма; У 2. выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр; Устный опрос У 3. выполнять комплексы упражнений на развитие основных Тестирование физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и работ Выполнение творческих физической подготовленности; (реферат, презентация) У 4. осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и Практическая работа физической подготовленностью, контроль техники выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки; У 5. соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов; У 6. осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта; У 7. использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений; У 8. включать занятия физической культурой и спортом в активный отдых и досуг; В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать: 3 1. о роли физической культуры и Выполнение работ творческих спорта в формировании здорового (реферат, презентация)

образа жизни, организации активного	Тестирование
отдыха и профилактики вредных	Teeming oddinie
привычек;	Практическая работа
3 2. основы формирования	Приктическим риботи
1 1 1	
двигательных действий и развития	
физических качеств;	
3 3. способы закаливания организма и	
основные приемы самомассажа.	

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

Nº	Физичес	Контрольн	Воз	Оценка					
π/	кие	oe	pac	Юноши			Девушки		
П	способно сти	упражнени е (тест)	т, лет	5	4	3	5	4	3
1	Скоростн	Бег	16	4,4 и	5,1–4,8	5,2 и	4,8 и	5,9–5,3	6,1 и
	ые	30 м, с		выше		ниже	выше		ниже
2	Координа	Челночный	16	7,3 и	8,0–7,7	8,2 и	8,4 и	9,3–8,7	9,7 и
	ционные	бег		выше		ниже	выше		ниже
		3×10 м, с							
3	Скоростн	Прыжки в	16	230 и	195–210	180 и	210 и	170–190	160 и
	о-силовые	длину с		выше		ниже	выше		ниже
		места, см							
4	Вынослив	6-	16	1500 и	1300-	1100	1300 и	1050-	900 и
	ость	минутный		выше	1400	и ниже	выше	1200	ниже
		бег, м				1100			
5	Гибкость	Наклон	16	15 и	9–12	5 и	20 и	12–14	7 и
		вперед из		выше		ниже	выше		ниже
		положения							
		стоя, см							
6	Силовые	Подтягив.	16	11 и	8–9	4 и	18 и	13–15	6 и
		на высокой		выше		ниже	выше		ниже
		перекл.							
		(юн.), на							
		низкой							
		перекладин							
		е из							
		висалежа,							
		количество							
		раз (дев.)							

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОГО И ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ

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

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК ОСНОВНОГО И ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ.

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

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются ПЦК физического воспитания с учетом специфики специальностей.

ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ

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.

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 (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: юноши 2 км, девушки 2 км (без учета времени);
 - тест Купера 12-минутное передвижение;