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

ОУД.05 Физическая культура

Специальность: 09.02.05 Прикладная информатика (по отраслям)

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_» _сентября_2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.05 Физическая культура

Специальность: 09.02.05 Прикладная информатика (по отраслям)

Уровень образования: базовая подготовка

Благовещенск
2020

Рабочая программа дисциплины разработана 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 программами общеобразовательных учебных дисциплин для профессиональных образовательных организаций, одобренных Научно-методическим советом Центра профессионального образования ФГАУ «ФИРО» (Протокол № 2 от 26.03. 2015 г.) и рекомендованных для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования

Организация-разработчик: ГПОАУ АО «Амурский педагогический колледж»

Разработчик:
Самойлова Р.В., преподаватель высшей квалификационной категории
Алабина Л.Е., преподаватель высшей квалификационной категории

Рекомендована предметно-цикловой комиссией «Физической культуры»ГПОАУ АО АПК:
Протокол № 01 от «26» августа 2020 г.
Председатель: _____ Л.Е. Алабина

Рассмотрена на научно-методическом совете ГПОАУ АО АПК:
Протокол № 1 от «31» августа 2020 г.
Председатель: _____ С.А. Москвитина

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	6
2. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	20

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по дисциплине «Физическая культура» для образовательных учреждений среднего профессионального образования разработана в соответствии с Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 29.04.99 № 80-Ф3, приказом Минобразования России «Об организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях начального, среднего и высшего профессионального образования» от 01.12.99 № 1025, письмами Минобразования России от 19.03.02 № 18-52-857 ин/18-28 «Рекомендации по реализации среднего полного (общего) образования в образовательных учреждениях среднего профессионального образования» и от 06.09.02 № 18-52-1645/18-17. в средних специальных учебных заведениях физическая культура представлена как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. Являясь составной частью общей культуры и профессиональной подготовки студента на весь период обучения, физическая культура входит обязательным разделом в гуманитарный компонент образования, значимость которого проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье физическое и психическое благополучие, физическое совершенство.

Содержание программы определяется Государственными требованиями (федеральный компонент) к обязательному минимуму содержания и уровню подготовки выпускников средних специальных учебных заведений.

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 адаптированной образовательной программы подготовки специалиста среднего звена (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 организацииполучения 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).

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 АОППССЗ 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 квалифицированных рабочих, служащих и специалистов среднего звена, осваиваемой профессии или специальности.

Программа может использоваться другими профессиональными образовательными организациями, реализующими образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ППССЗ на базе основного общего образования – программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих, программы подготовки специалистов среднего звена (ППКРС, ППССЗ).

1.ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОУД.05. 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.

В соответствии со структурой двигательной деятельности содержание учебной дисциплины «Физическая культура» представлено тремясодержательными 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.

Теоретическая часть направлена на формирование уобучающихся 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 учебно-методических и учебно-тренировочных занятий.

Содержание учебно-методических занятий обеспечивает:

- формирование у студентов 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 студентов, а

также профилактике профессиональных заболеваний.

Для организации учебно-тренировочных занятий студентов по физической культуре кроме обязательных видов спорта (легкая атлетика, кроссовая подготовка, лыжи, плавание, гимнастика, спортивные игры) дополнительно предлагаются нетрадиционные виды спорта (ритмическая и атлетическая гимнастика и др.).

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 учреждениях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения 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: спортивное, подготовительное и специальное.

На спортивное отделение зачисляются студенты основной медицинской группы, имеющие сравнительно высокий уровень физического развития и физической подготовленности, выполнившие стандартные контрольные нормативы, желающие заниматься одним из видов спорта, культивируемых в СПО. Занятия в спортивном отделении направлены в основном на подготовку к спортивным соревнованиям в избранном виде спорта.

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.

Таким образом, освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» предполагает, что студентов, освобожденных от занятий физическими упражнениями, практически нет. Вместе с тем в зависимости от заболеваний двигательная активность обучающихся может снижаться или прекращаться. Студены, 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 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 ППССЗ с получением среднего общего образования.

2. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОУД.05. Физическая культура

2.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО09.02.05 Прикладная информатика (по отраслям).

Рабочая программа учебной дисциплины«Физическая культура» может быть использованав дополнительном образовании и профессиональной подготовке по профилю основной профессиональной образовательной программы по специальности 09.02.05 Прикладная информатика (по отраслям).

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

Рабочая программа по учебной дисциплине «Физическая культура» является частью общеобразовательного цикла базовых дисциплин.

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

В результате освоения учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение обучающимися 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 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 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).

Перечень формируемых компетенций:

Общие компетенции (ОК)

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 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

2.4. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося175часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося117 часов;
- самостоятельной работы обучающегося58 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)	*175*
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	*117*
в том числе:	
лабораторные работы	*не предусмотрено*
практические занятия	*117*
контрольные работы	*не предусмотрено*
курсовая работа (проект)	*не предусмотрено*
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	*58*
в том числе:	
- подготовка и защита реферата - освоение теоретических материалов, закрепление технических элементов, общефизическая подготовка - составление комплекса физических упражнений атлетической гимнастики правильное выполнение упражнений - изучение правил по спортивным играм (волейбол, баскетбол), судейство соревнований по различным видам спорта, участие студентов в соревнованиях по видам спорта	5 17 6 30
Промежуточная аттестация в форме*:* *1 семестр - зачет* *2 семестр - дифференцированного зачета*	

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)	Объем часов	Уровень освоения
1	**2**	**3**	**4**
Раздел 1.Учебно-методические занятия		**9**	
Тема 1.1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	**Содержание учебного материала**		
	Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность.	2	1
	Самостоятельная работа: реферативное изложение материала «О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании»; «Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни»; «Рациональное питание и профессия»; «Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж»; «Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания»	2	
Тема 1. 2.Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	**Содержание учебного материала**		
	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся Подготовка и защита рефератов Основы здорового образа жизни и стиля жизни Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся. Составлениеведение личного дневника самоконтроля (индивидуальная карта здоровья).	3	
Раздел 2. Развитие физических качеств, повышение уровня функциональных и двигательных способностей организма		**166**	
Раздел 2.1. Легкая атлетика		**55**	
Тема 2.1.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции	**Содержание учебного материала**		
	Техника безопасности. Самоподготовка к сдаче норм комплекса ГТО. Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, бег по прямой, бег по виражу, бег по дистанции,	8	2

	финиширование). Повторение техники специальных беговых упражнений. Развитие быстроты. ОФП		
	Бег 30 метров, челночный бег на результат	2	3
Тема2.1.2. Совершенствование техники эстафетного бега	**Содержание учебного материала**		
	Совершенствование техники эстафетного бега (техника передачи эстафетной палочки). СБУ. Правила эстафетного бега. Развитие ловкости. ОФП	3	1
	Контроль техники эстафетного бега	1	2
Тема2.1.3. Совершенствование техникибега на средние и длинные дистанции	**Содержание учебного материала**		
	Совершенствование техники бега по дистанции. Повторение техники старта. Бег по пересеченной местности. Развитие общей выносливости, скоростно-силовой выносливости. СБУ. ОФП	7	2
	Бег 1000, 2000 метров без учета времени. Прыжок в длину с места на результат	2	3
	Самостоятельная работа обучающихся Повторение изученного учебно-тренировочного занятия. Кроссовый бег.	4	
Тема 2.1.4. Прыжки в длину	**Содержание учебного материала**		
	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». СБУ. Развитие координации. Совершенствование техники тройного прыжка с места. Совершенствование техники прыжков в высоту способом «перешагиванием». ОФП	6	2
	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» на результат, прыжок в высоту способом «перешагивание», тройной прыжок.	4	3
	Самостоятельная работа обучающихся Повторение изученного материала на учебно-тренировочных занятиях.	3	
Тема 2.1.5. Метание малого мяча, гранаты	**Содержание учебного материала**		
	Совершенствование техники метания малого мяча, гранаты на дальность. Развитие силовых качеств, быстроты реакции. Метание в цель. ОФП	6	2
	Совершенствование техники метания малого мяча. Метание малого мяча в цель	1	3
	Самостоятельная работа обучающихся 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	4	
Тема2.1.6.Подвижные игры с элементами легкой атлетики	**Содержание учебного материала**		
	Организация и проведение спортивных, подвижных игр, эстафет направленные на совершенствование техники бега, прыжков, метания.	4	3
Раздел 2.2. Баскетбол		**35**	
Тема 2.2.1.	Техника безопасности Сущность, значение и развитие игры	4	2

Техника перемещений в баскетболе	баскетбол. Упражнения баскетболиста. 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		
	Совершенствование техники владения мячом. - ведение мяча 20 метров - передача мяча в стену	2	3
	Самостоятельная работа обучающихся Изучить правила соревнований по баскетболу (разметка баскетбольной площадки). Самостоятельная работа обучающихся: закрепление техники бросков в кольцо (игра с использованием всех видов бросков). Изучение техники судейства.	5	
Тема 2.2.2. Техника игры баскетбол	**Содержание учебного материала**		
	Совершенствование техники владения мячом. Перемещения игрока по площадке. Совершенствование техники передач мяча различными способами.	4	3
Тема 2.2.3. Техника овладения мячом и противодействия	**Содержание учебного материала**		
	Совершенствование техники перехвата мяча, вырывание, выбивание, накрывание, отбивание. Сочетание приемов перемещений и противодействий. Развитие силы, ловкости, быстроты учебная игра по упрощенным правилам. ОФП	4	2
	Техника штрафного броска Ведение мяча с изменением направления (челночный бег с ведением мяча).	2	3
	Самостоятельная работа обучающихся Изучить правила соревнований по баскетболу (жесты судей). Правила игры	5	
Тема 2.2.4. Тактика игры баскетбол	**Содержание учебного материала**		
	Закрепление тактики нападения: индивидуальные действия (действия игрока с мячом, без мяча), групповые действия («треугольник», «тройка», «малая восьмерка», «скрестный выход», «сдвоенный выход»). Командные действия: быстрый прорыв. Учебная игра. ОФП	4	2
	Правила соревнований по баскетболу. Броски мяча в кольцо после ведения.	1	3
	Самостоятельная работа обучающихся Закрепления изученного материала на учебно-тренировочных занятиях.	4	
Раздел. 2.3.Волейбол		**43**	
Тема 2.3.1.Сущность, значение и развитие игры. Техника игры	**Содержание учебного материала**		
	Техника безопасности Техника игры. Совершенствование техники стоек и перемещений волейболиста. Совершенствование техники верхней и нижней передач.		

	Развитие прыгучести, ловкости. Укрепление мышц верхнего плечевого пояса посредством силовых упражнений. Учебная игра. ОФП	5	2
	Самостоятельная работа обучающихся Правила соревнований по волейболу. Жесты судей	4	
Тема 2.3.2. Техника игры. Виды подач	**Содержание учебного материала**		
	Повторение материала прошлого занятия. Совершенствование техники нижней прямой, нижней боковой подач с последующим приёмом мяча.	4	2
	Техника передачи мяча 2-мя руками сверху и 2-мяя руками снизу над собой	1	3
	Самостоятельная работа обучающихся Имитация техники нижней передачи, упражнения для развития прыгучести. Правила соревнований.	5	
Тема 2.3.3. Тактика нападения	**Содержание учебного материала**		
	Совершенствование тактики нападения: - совершенствование тактики подачи. - совершенствование тактики передачи (простые передачи, передачи для нападающих ударов с первой передачи). Учебная игра. Развитие скоростно-силовой выносливости. Развитие внимания посредством подвижных и подводящих игр. ОФП	5	2
	Техника нижней прямой и нижней боковой подачи.	1	3
Тема 2.3.4. Тактика защиты	**Содержание учебного материала**		
	Ознакомление с блокированием. Совершенствование игровых действий в защите. Учебная игра с судейством.	5	2
	Самостоятельная работа обучающихся Закрепление пройденного материала на учебном занятии. Развитие силы, прыгучести посредством прыжковых упражнений.	3	
Тема 2.3.5. Индивидуальные и групповые действия в волейболе	**Содержание учебного материала**		
	Закрепление индивидуальных, групповых и командных действий. Изучение игровых комбинаций в нападении и защите. Выбор места и способа приема подачи. Взаимодействие игроков задней линии. Взаимодействие игроков передней линии. При приеме подачи. При приеме атакующих ударов. Учебная игра	3	2
	Самостоятельная работа обучающихся Закрепление элементов в игровой форме. Изучение правил игры. Судейские жесты. Применение индивидуальных, групповых и командных тактических действий в игре.	7	
Раздел 3.1.Гимнастика		**33**	
Тема 3.1.1. Понятие о строевых приемах. Фигурная марщировка.	**Содержание учебного материала**		
	Техника безопасности «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!», «Отставить!», «Правой (левой) - вольно!». «По порядку - Рассчитайсь!» и др. Повороты на месте. Обход. Противоход. Змейка. Петля открытая. Петля закрытая. Противоходы. Диагональ. Передвижения по	5	1

	точкам зала. Перестроения из одной шеренги в две. Перестроение из одной шеренги и три. Перестроения из колонны по одному в колонны по два (три). Перестроение из шеренги уступом. Перестроение из одной колонны в три уступом. Перестроение из шеренги в колонну захождением отделений плечом. Перестроения из колонны по одному в колонну по два (три и т.д.) поворотом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь дроблением и сведением. Перестроение из колонны в круг. Перестроение из одного круга в два. Перестроение из одного круга в три.Размыкание по уставу ВС. Размыкание приставными шагами. Размыкания по распоряжению. Размыкания по направляющим в колоннах. Размыкание дугами		
	Самостоятельная работа обучающихся Повороты на месте и в движении	3	
Тема 3.1.2. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов	**Содержание учебного материала** Содержание учебного материала: направленность общеразвивающих упражнений; знать основные положения рук, ног, терминологию; провести с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями. Составление комплексов общеразвивающих упражнений. Спортивная терминология	2	
Тема 3.1.3. Совершенствование техники гимнастических упражнений в опорных и безопорных прыжках	**Содержание учебного материала** Закрепление техники гимнастических упражнений изученных ранее (кувырок вперед, назад, мост и т.д.).Упражнения в равновесии в сочетании с бегом, ходьбой, прыжками, объединенными комбинациями. Строевые упражнения: закрепление ранее изученных приемов. Перестроение из одной колонны по одному в колонну по 3 на месте и в движении. *Опорный прыжок*. «Согнув ноги» (козел в ширину); «ноги врозь» (конь в ширину, козел в ширину). *Акробатика*. Повторение ранее изученных упражнений. Простые комбинации из ранее изученных элементов упражнений. *Упражнения на бревне.* Повторение ранее изученных элементов. Простые комбинации из ранее изученных элементов упражнений. Воспитание двигательных качеств и способностей: - воспитание быстроты в процессе занятий гимнастикой; - воспитание силовых способностей и силовой выносливости в процессе занятий гимнастикой; - воспитание координации движений в процессе занятий гимнастикой; - воспитание гибкости в процессе занятий гимнастикой; - воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий гимнастикой.	7	2
	Техника опорного прыжка способом «согнув ноги» (козел в ширину) Акробатическая комбинация	2	3

	Самостоятельная работа обучающихся 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	4	
Тема 3.1.4. Упражнения на бревне	**Содержание учебного материала**		
	Совершенствование технических элементов выполняемых на бревне (наскок, ходьба, равновесие, повороты, соскок). Развитие координации движения, ловкости, силовых качеств посредством игровых заданий, подвижных игр.	5	2
	Выявление уровня освоения двигательным навыком и определение уровня развития физических качеств. Дифференцированный зачет.	3	3
	Всего:	**175**	

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины «Физическая культура» требует наличие спортивного зала, открытой спортивной площадки.

Оборудование спортивного зала: спортивный инвентарь.

Оборудование учебного кабинета:

- рабочие места по количеству обучающихся
- доска;
- методические пособия (УМК по теории и методике физического воспитания с практикумом, КОС по теории и методике физического воспитания с практикумом; рабочая программа по теории и методике физического воспитания с практикумом, КТП по предмету);
- видеоматериалы для лабораторных работ (уроки физической культуры);
- презентации к урокам;
- технологические карты уроков;

Технические средства обучения:

- классная доска (меловая);
- проектор.

Оборудование спортивного зала:

- гранаты спортивные;
- мяч малый (теннисный);
- столы для настольного тенниса;
- обруч гимнастический;
- рулетка измерительная (10 м, 50 м.);
- щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой;
- мячи баскетбольные;
- волейбольнаясетка;
- мячи волейбольные;
- мячи футбольные;
- насос для накачивания мячей;
- секундомер;
- весы медицинские;
- аптечка медицинская;
- скакалки;
- гимнастические маты.

Технические средства обучения: музыкальный центр.

Оборудование спортивной площадки:

- беговая дорожка;
- сектор для метания;

4.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Муллер, А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А.Б. Муллер. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 424 с.

2.Беляев, А.В. Волейбол: учебник для вузов. / А.В.Беляев, М.В.Савин. – 4-е изд. – М.:ТВТ Дивизион, 2013. - 360 с.

3. 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.

4. Мельников, П.П. Физическая культура и здоровый образ жизни студента (для бакалавров) / П.П. Мельников. - М.: КноРус, 2013. - 240 с.

5. 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.

6. Петрова, В.И. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента (для бакалавров) / В.И. Петрова, А.Ю. Петров, А.Н. Сорокин. - М.: КноРус, 2015. - 304 с.

7. *Германов, Г. Н.* Методика обучения предмету «физическая культура». Легкая атлетика : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 461 с. — (Профессиональное образование).

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.Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко. - М.: Альфа-М, ИНФРА-М, 2016. - 336 с.

3. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: Учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - М.: КноРус, 2013. - 240 с.

4. Дианов, Д.В. Физическая культура. Педагогические основы ценностного отношения к здоровью / Д.В. Дианов, Е.А. Радугина, Е Степанян. - М.: КноРус, 2012. - 184 с.

5. Кобяков, Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: Учебное пособие / Ю.П. Кобяков. - Рн/Д: Феникс, 2016. - 252 с.

6. Муллер, А.Б. Физическая культура: Учебник для вузов / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко. - М.: Юрайт, 2019. - 424 с.

7.Секерин, В.Д. Физическая культура (для бакалавров) / В.Д. Секерин. - М.: КноРус, 2017. - 424 с.

8. Ломан, Вольфганг Бег, прыжки, метания / Вольфганг Ломан. - М.: Физкультура и спорт, 2016. - 160 с.

9. Фёдорова, Н. А. Физическая культура. Подвижные игры. 9-11 классы / Н.А. Фёдорова. - М.: Экзамен, 2016. - 973 с.

10. Фёдорова, Н. А. Физическая культура. Подвижные игры. Справочник / Н.А. Фёдорова. - М.: Экзамен, 2017. - 289 с.

11. Ягодин В.В. Физическая культура: основы спортивной этики: учеб. пособие для СПО /В.В. Ягодин. – М.: Издательство Юрайт, 2019 – 113 с.

Интернет-источники:

http://www.teoriya.ru - научно-методический журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка».

http://biblio-online.ru – электронная библиотека для вузов и ссузов

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Содержание обучения	**Результаты обучения (характеристика основных видов деятельности обучающихся)**	**Формы и методы контроля и оценки результатов обучения**
Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья - умение обосновать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни - владение знаниями оздоровительных системах физического воспитания;	*опрос* *творческая работа (реферат)*
Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	- демонстрация мотивации и стремление к самостоятельным занятиям; - владение знаниями формы и содержание физических упражнений; - умение организовать занятия физическими упражнениями различной направленности; - владение знаниями основных принципах построения самостоятельных занятий и их гигиену.	*опрос* *творческая работа (реферат)*
Легкая атлетика.	- освоение техники беговых упражнений - владение техникой легкоатлетических элементов; - умение выполнить технически грамотно (на технику): беговые, прыжковые движения	*Тестирование* *Практические задания* *Практическая работа*
Гимнастика	- освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, с предметами, упражнений с мячом; выполнять упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упоры, упражнения у гимнастической стенки), - умение выполнять комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики; - умение выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;	*Тестирование* *Практические задания* *Практическая работа*

Спортивные игры	- владение основными игровыми элементами; - знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта; - развитие координационных способностей, совершенствование ор 35 реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения; - развитие личностно-коммуникативных качеств: совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; - развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности. - умение выполнять технику игровых элементов на оценку; - участие в соревнованиях по избранному виду спорта; - освоить технику самоконтроля при занятиях; умение оказать первую помощь при травмах в игровой ситуации.	*Тестирование* *Практические задания* *Практическая работа*

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

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

		перекл. (юноши), на низкой перекладине из висалежа, количество раз(девушки)	17	12	9–10	4	18	13–15	6

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	**Оценка в баллах**		
	5	**4**	**3**
Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	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 (с)	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 ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	**Оценка в баллах**		
	5	**4**	**3**
Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
Бег на лыжах 3км (мин, с)	19.00	21,00	б/вр
Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	8,4	9,3	9,7
Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

Требования к результатам обучения

студентов, относящихся к специальной медицинской группе

Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.

Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.

Овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.

Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.

Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.

Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.

Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкур, кроссовая и лыжная 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.

Дополнения и изменения к рабочей программе на учебный год

Дополнения и изменения к программе на 2020 - 2021 учебный год по учебной дисциплине
ОУД.05 Физическая культура

В программу внесены следующие изменения (стр. 26)
В разделе 3.1 **Тема 3.1.1.**Строевые приемы. Фигурные передвижения. Построения и перестроения. Размыкания и смыканизаменена на **тему 3.1.1.**
Понятие о строевых приемах. Фигурная марщировка.

Удалены основные источники(стр.32)
1. Евсеев, Ю.И. Физическая культура: Учебное пособие / Ю.И. Евсеев. - Рн/Д: Феникс, 2012. - 444 с.

Дополнен список основных источников:
1. *Германов, Г. Н.* Методика обучения предмету «физическая культура». Легкая атлетика : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 461 с. — (Профессиональное образование).

Дополнения и изменения в программу обсуждены на заседании ПЦК **«Физическая культура»**
Протокол № 01_ от «26 » _августа_ 2020 г.

Председатель ПЦК: _____ Л.Е. Алабина