



Министерство образования Иркутской области  
Государственное бюджетное профессиональное  
образовательное учреждение  
Иркутской области  
«Ангарский политехнический техникум»  
ГБПОУ ИО «АПТ»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**ОУД.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

ОДОБРЕНА  
предметно (цикловой) комиссией  
Протокол № 1

«01» сентября 2020 г.

Председатель ПЦК Бирюкова Е.В./



УТВЕРЖДЕНА  
на заседании методического совета  
Протокол № 1

«01» сентября 2020 г.

Зам. директора по учебной работе

 Шалашова М.А.

Методист  Лалетина И.В

Завбиблиотекой 

Рабочая программа разработана на основе Примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины Физическая культура для профессиональных образовательных организаций, одобренной Научно-методическим советом Центра профессионального образования ФГАУ «ФИРО» и рекомендованной для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (протокол № 2 от 26.03. 2015 г.), Уточнений к Рекомендациям 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, одобренных Научно-методическим советом Центра профессионального образования и систем квалификаций ФГАУ «ФИРО» (протокол № 3 от 25 мая 2017 г.) и рабочего учебного плана по специальности среднего профессионального образования 09.02.04 «Информационные системы (по отраслям)».

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Иркутской области «Ангарский политехнический техникум»

Разработчик:

Хаджибаев Мурат Талгатович – преподаватель физической культуры ГБПОУ ИО «АПТ», высшая квалификационная категория

Рецензенты:

Галушко А.В. – преподаватель ГАБОУ ИО «АТСТ», высшая квалификационная категория

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>10</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>19</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>21</b>

# 1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОУД. 05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины предназначена для изучения «Физической культуры» с целью реализации ППССЗ среднего общего 09.02.04 Информационные системы (по отраслям) по специальности СПО

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** программа дисциплины входит в общеобразовательный цикл и является базовой дисциплиной «Физической культуры» с целью реализации ППССЗ среднего общего образования 09.02.04 Информационные системы (по отраслям) по специальности СПО

### 1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

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

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

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

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

#### **ЛИЧНОСТНЫХ:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- формирование 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, 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 и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**1.4. Основные виды деятельности и компетенции, формируемые в результате освоения учебной дисциплины:**

Код ОК	Умения	Знания
ОК 2 ОК 3 ОК 6	<ul style="list-style-type: none"> <li>• В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 100 м из положения низкого старта.</li> <li>• В равномерном темпе бегать до 25 мин (юноши) и до 20 мин (девушки).</li> <li>• Прыгать высоту с 9-15 м разбега одним из спортивных способов («согнув ноги», «перешагивание», «волна», «перекидной», «флоп»).</li> <li>• Преодолевать вертикальные и горизонтальные препятствия без опоры и с опорой.</li> <li>• Преодолевать рекомендованную в программе полосу препятствий (юноши).</li> <li>• Осуществлять челночный бег 10x10 м (юноши).</li> <li>• В метаниях на дальность и на меткость: метать различные по массе и форме снаряды (гранату, дротик, утяжелённые малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12-15 м) в пять бросковых шагов.</li> <li>• Метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5x2,5 м с 10-12 м (девушки) и 15-25 м (юноши).</li> <li>• Метать теннисный мяч в вертикальную цель 1x1 м с 10 м (девушки) и с 15-20 м (юноши).</li> <li>• В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из пяти элементов на брусьях или перекладине (юноши), на бревне или равновысоком</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Основы знаний о личной гигиене сна, питания, труда и отдыха;</li> <li>• Влияние занятий физическими упражнениями (спортивными играми, гимнастикой, лёгкой атлетикой, зимними видами спорта и плаванием) на системы дыхания и кровообращения, ЦНС и др.</li> <li>• Основные компоненты физической культуры личности.</li> <li>• Развитие волевых и нравственных качеств.</li> <li>• Основные приёмы самоконтроля.</li> <li>• Здоровый образ жизни - одна из основных ценностных ориентаций.</li> <li>• Врачебный контроль во время занятий.</li> <li>• Правила самостоятельной тренировки двигательных способностей.</li> <li>• Дневник самоконтроля.</li> <li>• Правила и назначение спортивных соревнований.</li> </ul>

	<p>бруснях (девушки).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполнять опорный прыжок в длину через коня высотой 115-125 см способом ноги врозь (юноши).</li> <li>• Выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки).</li> <li>• Выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 80 см, стойку науках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши) и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки).</li> <li>• Лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши).</li> <li>• Выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).</li> <li>• В единоборствах: проводить учебную схватку в одном из видов единоборств (юноши).</li> <li>• В спортивных играх: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.</li> <li>• Физическая подготовленность: показывать результаты не ниже среднего уровня развития основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.</li> <li>• Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа</li> </ul>	
--	---	--

	<p>жизни.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Осуществлять коррекцию недостатков физического развития.</li> <li>• Проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.</li> <li>• Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту, метание, бег на выносливость.</li> <li>• Осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.</li> <li>• Способы поведения на занятиях физическими упражнениями: согласовать своё поведение с интересами коллектива.</li> <li>• При выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности.</li> <li>• Сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.</li> </ul>	
--	---	--

Рабочая программа учебной дисциплины способствует формированию следующих компетенций, предъявляемых ФГОС по реализуемой специальности:

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.

### **1.5. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 176 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 117 часов;  
самостоятельной работы обучающегося 59 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	176
<i>Самостоятельная работа</i>	59
<b>Объем образовательной программы</b>	117
в том числе:	
теоретическое обучение, в т.ч. контрольные работы	4
практические занятия, в т.ч. лабораторные работы	113
курсовая работа (проект)	*
<i>Самостоятельная работа обучающегося</i>	59
<i>Промежуточная аттестация в форме зачета в I семестре, дифференцированного зачета во II семестре.</i>	

№ занятий	Наименование разделов, тем и краткое содержание занятий	Кол-во часов (аудиторных)	Вид занятий	Наглядные пособия и ИОР	Внеаудиторная самостоятельная работа	Кол-во час. (внеаудиторных)	Домашнее задание	Коды формируемых компетенций
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	<b>Раздел 1. Теоретический</b> <b>Введение.</b> Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.	2	Вводное, теоретическое	Л.10, стр.76-102 инструкция по ТБ.			Л. 5, гл. 3	ОК 2
2	<b>Раздел 2. Учебно- практический.</b> <b>Тема 2.1 Легкая атлетика:</b> инструктаж по ТБ при занятиях легкой/атлетикой. Совершенствование техники беговых упражнений, спринтерский бег.	2	Учебно-тренировочное	Секундомер, свисток			Составить конспект «ТБ на занятиях легкой атлетикой»	ОК - 3
СРС	Самостоятельная работа № 1. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении				Защита темы	6		ОК 2
3	Техника бега на короткие дистанции, бег 100м	2	Учебно-тренировочное	Секундомер,			Выполнить комплекс упражнений №3	ОК 6
4	Техника эстафетного бега 4x100м	2	Учебно-тренировочное	Секундомер, свисток			Развитие выносливости	ОК 2
5	Контрольный норматив - Бег 1000м (юноши) 500м (девушки) . метание гранаты.	2	Контрольное	Рулетка, свисток.				ОК 6– ОК 2

6	Контрольные тесты: прыжки в длину с места, бег 2км (дев), 3км (юн)	2	Контрольное	Секундомер, свисток			Упражнения по ОФП	ОК 2 – ОК 6
7	<b>Тема 2.2 Атлетическая гимнастика:</b> инструктаж по ТБ при занятиях. Упражнения на тренажерах на развитие мышц рук, плечевого пояса, и груди.	2	Учебно-тренировочное					ОК 2
СРС	Самостоятельная работа № 2. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.				Подготовить сообщение	6		ОК - 3
8	Упражнения с гантелями на развитие мышц рук, плечевого пояса, груди.	2	Учебно-тренировочное	Гантели, гири, штанга.			Развитие силовых качеств	ОК 6
9	Упражнения со штангой на развитие и укрепление мышц спины, брюшного пресса, ног.	2	Учебно-тренировочное	Гантели различные по весу			Развитие силовых качеств	ОК 2
10	Упражнения с отягощениями на различные группы мышц	2	Учебно-тренировочное	Штанга, блины различные по весу			Развитие силовых качеств	ОК 3
11	Упражнения с собственным весом тела.	2	Учебно-тренировочное	Спорт скамья			Развитие координации	ОК 6
12	Контрольные тесты: прыжки на скакалке за 1 мин, отжимание в упоре лежа, подъем туловища из положения лежа, подтягивание на перекладине.	2	Контрольное	Скакалки, гимнастические маты, перекладина.			Развитие скоростно-силовых качеств	ОК 3
13	<b>Тема 2.3 Футбол:</b> инструктаж по ТБ при занятиях. Правила игры. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.	2	Учебно-тренировочное				Подготовить сообщение: история футбола	ОК 2

СРС	Самостоятельная работа № 3. Простейшие методики самооценки усталости, утомления.				Подготовить сообщение	6		
14	Техника ударов по мячу и остановок мяча: удар по летящему мячу средней частью подъема	2	Учебно-тренировочное	Футбольные мячи, ворота, свисток			Упражнения по ОФП	ОК 6
15	Удары по мячу серединой лба, боковой частью лба, удар по мячу серединой лба в прыжке.	2	Учебно-тренировочное	Футбольные мячи, свисток			Выполнить комплекс № 2	ОК 2
16	Остановка катящегося мяча подошвой. Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы. Остановка мяча грудью.	2	Учебно-тренировочное	Футбольные мячи, свисток			Закрепление техники изучаемых двигательных действий	ОК 3
17	Контрольное тестирование: техника ударов по мячу,	2	Контрольное	Футбольные мячи, ворота, свисток			Выучить правила соревнований	ОК 2
18	Контрольное тестирование - техника отбора мяча - отбор мяча толчком плеча в плечо, отбор мяча подкатом.	2	Контрольное	Футбольные мячи, свисток			Индивидуально по итогам занятия	ОК 6
19	<b>Тема 2.4. Лыжная подготовка:</b> Инструктаж по ТБ при занятиях. Техника передвижений на лыжах, техника преодоления подъемов и спусков.	2	Учебно-тренировочное	Лыжный инвентарь	Прохождение дистанции до 5 км		Составление конспекта «ТБ на занятиях лыжной подготовкой»	ОК 3
СРС	Самостоятельная работа № 4: Катание на лыжах и коньках в свободное время.					6		ОК - 6
20	Техника попеременно-двухшажного хода. Прохождение дистанции 3 км.	2	Учебно-тренировочное	Лыжный инвентарь			Правила соревнований по лыжным гонкам	ОК 2
21	Техника преодоления подъемов, спусков и торможений. Прохождение дистанции 3	2	Учебно-тренировочное	Лыжный инвентарь			Первая помощь при	ОК 3

	км попеременно-двухшажным ходом.		е				травмах	
22	Техника перехода с хода на ход. Развитие выносливости. Прохождение дистанции 5км.	2	Учебно-тренировочное	Лыжный инвентарь			Первая помощь при обморожениях	ОК 3
23	Техника конькового хода. Прохождение дистанции 2 км коньковым ходом.	2	Учебно-тренировочное	Лыжный инвентарь			Развитие выносливости	ОК 6
24	Контрольное тестирование: Прохождение дистанции свободным стилем 5 км (юноши), 3 км (девушки) Зачет	1 1	Контрольное	Лыжный инвентарь			Правила соревнований по лыжам	ОК 2
<b>ИТОГО</b>		<b>48</b>				<b>24</b>		

### 2 семестр

1	<b>Раздел 2. Теоретический</b> <b>Тема 2.1</b> Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	2					Л. 10, с. 265-282	ОК - 3
	Самостоятельная работа № 5 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями		Учебно-тренировочное		Подготовить сообщение	5		ОК - 6
2	<b>Тема 2.2 Настольный теннис.</b> Изучение основных правил игры, стойки, передвижения.	2	Учебно-тренировочное				Правила игры, развитие координации	ОК - 2
СРС	Самостоятельная работа № 6 Совершенствование техники и тактики игры.				Участие в соревнованиях	5		ОК - 3
3	Упражнения с ракеткой и мячом	2	Учебно-тренировочное	Столы, ракетки, шарики для н/тенниса			Совершенствование техники игры	ОК - 6

4	Упражнения с ракеткой и мячом в движении	2	Учебно-тренировочное	Столы, ракетки, шарики.			Техника игры	ОК - 6
5	Техника ударов по мячу у стенки, на столе, подбрасыванием.	2	Учебно-тренировочное	Столы, ракетки, шарики			Техника игры	ОК - 2
6	Многократное повторение ударного движения без мяча. Выполнение подач разными ударами	2	Учебно-тренировочное	Столы, ракетки, шарики			Техника игры	ОК - 3
7	Учебная игра по упрощенным правилам	2	Учебно-тренировочное	Столы ракетки, шарики			Техника игры	ОК - 2
8	<b>Тема 2.3 Баскетбол</b> Т.Б. при занятиях баскетболом. Стойка игрока, Перемещения остановки и повороты	2	Учебно-тренировочное	Баскетбольные корзины и мячи			Правила игры	ОК - 6
СРС	Самостоятельная работа № 7 Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий				Участие в работе спортивных секций по спортивным играм	5	Участие в соревнованиях	ОК - 2
9	Стойка игрока, техника перемещений, остановок и поворотов, Техника ведений, передач мяча в движении, в парах, тройках. Учебная игра	2	Учебно-тренировочное	Баскетбольные мячи			Техника игры	ОК - 2
10	Техника ведений, передач мяча в движении, в парах, тройках. Учебная игра.	2	Учебно-тренировочное	Баскетбольные мячи			Техника игры	ОК - 6
11	Бросок мяча в движении, быстрый прорыв, бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Учебная игра	2	Учебно-тренировочное	Баскетбольные мячи			Техника игры	ОК - 2

12	Штрафной бросок, Индивидуальные действия в защите, зонная защита. Учебная игра.	2	Учебно-тренировочное	Баскетбольные мячи			Техника игры	ОК - 3
13	<b>Контрольные тесты:</b> Штрафной бросок, передачи мяча различными способами	2	Контрольное	Баскетбольные мячи				ОК - 5
14	<b>Тема 2.4 Атлетическая гимнастика, работа на тренажёрах</b> Упражнения на тренажёрах на развитие мышц рук, плечевого пояса и груди	2	Учебно-тренировочное	тренажеры			Развитие силовых качеств	ОК - 3
СРС	Самостоятельная работа № 8 Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания		Учебно-тренировочное		Подготовить сообщение	5		ОК - 6
15	Упражнения с гантелями на развитие мышц рук, плечевого пояса и груди	2	Учебно-тренировочное	Гантели			Развитие силовых качеств	ОК - 2
16	Упражнения со штангой на мышцы спины, брюшного пресса и ног	2	Учебно-тренировочное	Штанга, блины			Развитие силовых качеств	ОК - 3
17	Упражнения с гириями, правила двоеборья	2	Учебно-тренировочное	Гири 16, 24кг, помост.			Правила соревнований	ОК - 3
18	Упражнения с собственным весом тела	2	Учебно-тренировочное	Спорт скамья			Упражнения на развитие гибкости	ОК - 6
19	Упражнения с отягощениями	2	Учебно-тренировочное	Штанга с блинами, гантели.				ОК - 2
20	Контрольные тесты: прыжки на скакалке, отжимания, пресс, подтягивания.	2	Контрольное	Перекладина, брусья, скакалки				ОК - 3
21	<b>Тема 2.5 Волейбол Т.Б. при занятиях.</b> Правила игры. Судейство	2	Учебно-тренировочное				Выучить правила игры	ОК - 2
СРС	Самостоятельная работа № 9			www.volley.ru	Выполнить	5		ОК - 6

	Простейшие методики самооценки усталости, утомления.				шестиминутную функциональную пробу			
22	Передачи двумя руками сверху в парах, в тройках. Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра.	2	Учебно-тренировочное	мячи волейбольные			Развитие координации и быстроты реакции	ОК - 2
23	Передачи двумя руками сверху во встречных колоннах со сменой мест. Учебная игра	2	Учебно-тренировочное	мячи волейбольные			Техника игры	ОК - 3
24	Нижняя прямая подача, учебная игра	2	Учебно-тренировочное	Мячи волейбольные, сетка волейбольная			Техника игры	ОК 2– ОК 6
25	Контрольный тест: Верхняя прямая подача, прием-передача мяча сверху и снизу, нападающий удар	2	Контрольное	Мячи волейбольные, сетка волейбольная				ОК - 2
26	<b>Тема 2.6 Гимнастика</b> Т.Б. при занятиях гимнастикой. Опорный прыжок	2	Учебно-тренировочное	конь, козёл, гимнастические маты			Развитие координации.	ОК - 3
	Самостоятельная работа № 10 Составление и проведение комплексов утренней гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся				Защита темы	5		ОК - 5
27	Техника опорного прыжка через коня (юн), и козла (дев)	2	Учебно-тренировочное	Гимнастические маты , конь, козел, мостики			Скоростно-силовая подготовка	ОК - 2
28	Совершенствование техники опорного прыжка через гимнастического коня (юн) и козла (дев)	2	Учебно-тренировочное	Гимнастические маты, конь, козел, мостики			Развитие координации	ОК - 3

29	Контрольные тесты: техника опорного прыжка через коня(юн) и козла (дев)	2	Контрольное	гимнастические маты, конь, козел, мостики			Развитие координации	ОК - 2
30	Отдельные элементы акробатических упражнений (комбинаций)	2	Учебно-тренировочное	Гимнастические маты			Развитие гибкости и координации	ОК - 3
31	Контрольные тесты: акробатическая комбинация	2	Контрольное	Гимнастические маты			Развитие гибкости и координации	ОК -6
32	<b>Тема 2.7 Легкая атлетика</b> Техника прыжков в длину с разбега	2	Учебно-тренировочное	Яма для прыжков в длину, рулетка.			Развитие скоростных качеств	ОК - 2
С Р С	Самостоятельная работа № 11 Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении				Защита темы	5	Подготовить реферат	ОК - 3
33	Обучение технике метания гранаты, бег 200м (дев), 400 (юн)	2	Учебно-тренировочное	Гранаты для метания 500 и 700 гр., секундомер			Развитие скоростно-силовых качеств	ОК - 6
34	Контрольный тест: прыжки в длину с разбега, бег 2000 м (дев) и 3000 м (юн)	2	Контрольное	Эстафетные палочки, секундомер			Развитие скоростных качеств	ОК – 8
35	Дифференцированный зачет	1	Контрольное					
Итого		<b>69</b>				<b>35</b>		

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к материально-техническому обеспечению**

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, тренажёрного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

Оборудование учебного кабинета: баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи. Щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны. Сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон. Оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары); оборудование для занятий аэробикой (например, степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы). Гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания; оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Для занятий лыжным спортом: лыжные базы с лыжехранилищами, мастерскими для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками; учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности; лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.).

Для военно-прикладной подготовки: стрелковый тир, полоса препятствий, татами или маты для проведения занятий борьбой, рукопашным боем.

Технические средства обучения: музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений; электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. – М., 2017
2. Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно- оздоровительных занятий. – Смоленск, 2016

Дополнительные источники:

1. Бишаева А.А. Профессионально – оздоровительная физическая культура студента. Учебное пособие. – М.: 2015
2. Миронова Т.И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодёжных групп. / Т.И. Миронова. – Кострома, 2014
3. Тимонин А.И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью Учебное пособие / под ред. д.п.н., проф. Н.Ф. Басова. – 3-е изд. – М.: 2016

Электронные ресурсы:

1. Сайт департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mosSPORT.ru>
2. Сайт Российской федерации баскетбола <http://www.basket.ru>
3. Сайт Всероссийской федерации волейбола <http://www.volley.ru>
4. <http://minstm.gov.ru> –Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации
5. <http://www.edu.ru> – Федеральный портал «Российское образование»:
6. <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml> –Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»
7. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) – Официальный сайт Олимпийского комитета России
8. <http://goup32441.narod.ru> – Сайт: Учебно-методические пособия Общевоинская подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)
9. Бишаева А.А. Физическая культура: электронный учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.–М.,2017

#### 4. **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания, ОК)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li><li>- Основы здорового образа жизни.</li></ul> <p>Умения:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li></ul> <p>Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>-повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;</li><li>-подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;</li><li>-организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;</li><li>-активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового</li></ul>	<p>Формы контроля обучения:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- практические задания по работе с информацией</li><li>- домашние задания проблемного характера</li><li>- ведение календаря самонаблюдения.</li></ul> <p>Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p> <p>Методы оценки результатов:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка;</li><li>- традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка;</li></ul>

<p>образа жизни.</p> <p>Общие компетенции (ОК):</p> <p>Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.</p> <p>Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.</p> <p>Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.</p> <p>Работать в коллективе и команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.</p> <p>Ставить цели, мотивировать деятельность подчиненных, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за результат выполнения заданий.</p> <p>Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.</p> <p>Быть готовым к смене технологий в профессиональной деятельности.</p>	<p>- тестирование в контрольных точках. Лёгкая атлетика.</p> <p>Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий)</p> <p>Тестирование бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину; Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами легкой атлетики.</p> <p>Спортивные игры.</p> <p>Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование) Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм.</p> <p>Оценка выполнения студентом функций судьи. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.</p> <p>Гимнастика</p> <p>Оценка техники выполнения комбинаций и связок. Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия.</p> <p>Атлетическая гимнастика</p> <p>Оценка техники выполнения упражнений на тренажерах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями. Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия.</p> <p>Оценка уровня развития физических качеств занимающихся проводится по приросту к исходным показателям. Для этого организуется тестирование в контрольных точках:</p> <p>На входе - начало учебного года, се-</p>
---	---

	<p>местра;</p> <p>На выходе - в конце учебного года, семестра, изучения темы программы. Тесты по ППФП разработаны применительно к укрупненной группе специальностей/ профессий.</p> <p>Для оценки военно-прикладной физической подготовки проводится оценка техники изученных двигательных действий отдельно по видам подготовки: строевой, физической огневой. Проводится оценка уровня развития выносливости и силовых способностей по приросту к исходным показателям</p>
--	--

