

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Саратовской области
«Перелобский аграрный техникум»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОУД 05 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

программы подготовки специалистов среднего звена
естественно-научного профиля
для специальности 35.02.05 «Агрономия»
на базе основного общего образования
с получением среднего общего образования

с.Перелоб 2020 г.

РАССМОТРЕНО И СОГЛАСОВАНО

На заседании ПЦК общеобразовательных дисциплин

Протокол № 1 от «28» августа 2020 г

Председатель ПЦК Г.М.Альбаева

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГАПОУ СО «ПАТ»

Н.В.Нечаева /

Приказ № 01 от «01» сентября 2020 г.



Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по подготовке специалистов среднего звена по специальности 35.02.05 «Агрономия», утверждённого приказом Министерства образования и науки РФ от 7 мая 2014 г. N 454.

Организация-разработчик: Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Саратовской области «Перелюбский аграрный техникум»

Разработчик: Наренова Нурия Казисовна, преподаватель физической культуры, первой квалификационной категории ГАПОУ СО «Перелюбский аграрный техникум».

СОДЕРЖАНИЕ

1. АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....стр. 4
2. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....стр. 7
3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫстр.10
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ..... стр. 29
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ
ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»стр.31

1. Аннотация рабочей программы учебной дисциплины

«Физическая культура»

1.1 Область применения программы

Программа учебной дисциплины общеобразовательного цикла «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки РФ № 454 от 07.05.2014г., для специальности среднего профессионального образования естественно-научного профиля, реализующих образовательную программу на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

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 с учётом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессией или специальностью среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259), с учётом Концепции преподавания физической культуры в Российской Федерации, утверждённой распоряжением Правительства Российской Федерации от 30.12.2018г. и Примерной Основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением федерального Учебно- методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2\16-з).

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для проведения занятий по физкультуре в образовательном учреждении среднего профессионального образования, при подготовке квалифицированных специалистов среднего звена. Реализация данной

программы направлена на укрепление здоровья, повышение физического потенциала работоспособности студентов, на формирование у них жизненных социальных и профессиональных мотиваций.

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования.

В профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, учебная дисциплина «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППКРС, ППССЗ).

В учебных планах ОПОП СПО дисциплина «Физическая культура» входит в состав общих общеобразовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования, для профессий СПО или специальностей СПО соответствующего профиля профессионального образования.

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

Программа дисциплины «Физическая культура» нацелена на обеспечение у студентов необходимого уровня развития жизненно важных навыков и физических качеств, на совершенствование психофизических способностей,

всестороннего развития личности, умения использовать физкультурно-спортивную деятельность в жизненных и профессиональных целях.

Цели:

- 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;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью,

неприятно 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, чувство 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, 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;

Предметные результаты освоения учебной дисциплины "Физическая культура" (базовый уровень) отражают:

1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского

- физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);
- 2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
 - 3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
 - 4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
 - 5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

1.3. Количество часов на освоение программы дисциплины:

Рабочим учебным планом для данной дисциплины определено:

Максимальная учебная нагрузка составляет 176 часов;

- объём обязательной нагрузки составляет 117 часов;
- самостоятельная учебная нагрузка студентов устанавливается в объёме 59 часов;

2. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

2.1 Область применения программы

Программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (ОПОП СПО) на базе основного общего образования при подготовке 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», 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 Примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию

(протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з)

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

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами

спорта;

- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

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

2.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего

образования.

В профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, учебная дисциплина «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППКРС, ППССЗ).

В учебных планах ОПОП СПО дисциплина «Физическая культура» входит в состав общих общеобразовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования, для профессий СПО или специальностей СПО соответствующего профиля профессионального образования.

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

Программа дисциплины «Физическая культура» нацелена на обеспечение у студентов необходимого уровня развития жизненно важных навыков и физических качеств, на совершенствование психофизических способностей, всестороннего развития личности, умения использовать физкультурно-спортивную деятельность в жизненных и профессиональных целях.

Цели:

- 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;

- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию 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, чувство ответственности перед Ро-

диной;

— готовность к служению Отечеству, его защите;

• **Метапредметных:**

— способность использовать межпредметные понятия и универсальные учеб-

ные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

— готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с ис-

пользованием 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 дея-

тельности, 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;

• **Предметные результаты** освоения учебной дисциплины "Физическая культура" (базовый уровень) отражают:

- 1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);
- 2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- 3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- 4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- 5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

2.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

Рабочим учебным планом для данной дисциплины определено:

Максимальная учебная нагрузка составляет 176 часов;

- объем обязательной нагрузки составляет 117 часов;
- самостоятельная учебная нагрузка студентов устанавливается в объеме 59 часов;

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Объём учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объём часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	176
Обязательная учебная нагрузка (всего)	117
в том числе	
практические занятия	108
теоретические занятия	9
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	59
Итоговый контроль предусмотрен после завершения курса дисциплины в форме дифференцированного зачета- 2 семестр	

3.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура» 1 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Общая физическая подготовка			
Тема 1.1. Знания о физкультурно - оздоровительной деятельности	Содержание учебного материала 1. Техника безопасности на уроках физической культуры 2. Физическая подготовка как часть физического и спортивного совершенствования 3. Взаимосвязь физических качеств и двигательных навыков. Основы методики обучения двигательным умениям и навыкам 4. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей 5. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей 6. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств 7. Особенности физической и функциональной подготовленности 8. Врачебный контроль и самоконтроль во время занятий физическими упражнениями 9. Дыхательная гимнастика	7	1
Тема 1.2. Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала 1. Разучивание, закрепление и совершенствование двигательных действий. 2. Выполнение комплексов упражнений для укрепления мышц брюшного пресса, для выносливости, гибкости, прыгучести, на силу мышц плечевого сустава. 3. Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма. 4. Выполнение тестов на определение ОФП учащихся на начало и конец учебного года.	6	2
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики 2. Занятия в тренажерных залах, стадионе	6	
Раздел 2. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка		23 часа	
Тема 2.1. Знания о физкультурно - оздоровительной деятельности	Содержание учебного материала 1. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой и кроссовой подготовкой 2. Предупреждение раннего старения и длительного сохранения творческой активности человека, средствами физической культуры 3. Сообщение теоретических сведений на тему: - техника элементов бега на длинные дистанции (старт, стартовый разгон, финиширование, правильное дыхание)	1	1

	<ul style="list-style-type: none"> - Классификация видов легкой атлетики. - Организация самостоятельных занятий. - Правила соревнований. - Легкая атлетика на мировой арене. 		
Тема 2.2. Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование. Прыжки в длину с разбега «согнув ноги» Метание гранаты	Содержание учебного материала		
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Техника бега на короткие дистанции 2. Техника бега по прямой дистанции 3. Техника бега по повороту 4. Техника низкого старта и стартового разгона. 5. Старт (использование стартовых колодок). Команды «На старт!», «Внимание!», «Марш!» 6. Техника финиширования 7. Движения рук в спринтерском беге 8. Техника бега в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся 9. Бег с низкого и высокого старта 10. Техника прыжка в длину с разбега «согнув ноги» 11. Техника -Фазы разбега, фаза отталкивания, фаза полёта и фаза приземления. 	8	2
Тема 2.3. Бег на дистанцию (60м, 100м, 400м, 800м)	Содержание учебного материала		
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Техника бега на короткие дистанции и средние 2. Старт и стартовый разгон. Команды «На старт!», «Внимание!», «Марш!» 3. Бег по дистанции. 4. Финиширование (финишный бросок, спурт) 5. Особенности техники кроссового бега 	6	2
Тема 2.4. Бег на дистанцию 500-2000м (девушки) 1000-3000м (юноши) 5000м без учета времени	Содержание учебного материала		
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Техника бега на длинные дистанции 2. Старт и стартовый разгон. Команды «На старт!», «Внимание!», «Марш!» 3. Бег по дистанции. 4. Финиширование (финишный бросок, спурт) 5. Особенности техники кроссового бега 6. Чередование с бегом и ходьбой 	8	2
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. Занятия в секциях.	11	
Раздел 3. Спортивные игры		29 ч.	
Тема 3.1. Знания о физкультурно - оздоровительной	Содержание учебного материала		
	Техника безопасности на занятиях спортивных играх. Терминология игры в волейбол. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей,	2	1

деятельности	психических процессов		
Тема 3.2. Волейбол. Правила игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам. Перемещения	Содержание учебного материала 1. Правила игры. 2. Стартовая стойка (исходное положение) 3. Ходьба, бег 4. Перемещения приставными шагами: лицом вперед, правым, левым боком вперед, спиной вперед 5. Двойной шаг вперед, назад 6. Скачок 7. Остановка шагом, прыжком 8. Прыжки вверх толчком двух ног (одной) с места и после перемещения и остановки 9. Сочетание способов перемещений 10. Сочетание способов перемещений с техническими приемами 11. Тренировочные занятия – двусторонняя игра 12. Самостоятельная работа и проведение занятий или фрагмента занятия по изучаемым элементам волейбола 13. Самостоятельное проведение судейства игры во время занятий	5	2
Тема 3.3. Передача мяча	Содержание учебного материала 1. Передача мяча сверху двумя руками вверх- вперед, над собой 2. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной 3. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке 4. Передача мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и с последующим перекатом на бедро 5. Передача мяча, различные по высоте 6. Передача мяча снизу двумя руками 7. Передача мяча одной рукой с верху, стоя на площадке 8. Чередование способов передачи мяча 9. Тренировочные занятия – двусторонняя игра 10. Самостоятельная работа и проведение занятий или фрагмента занятия по изучаемым элементам волейбола 11. Самостоятельное проведение судейства игры во время занятий	6	2
Тема 3.4. Подача мяча	Содержание учебного материала 1. Нижняя прямая 2. Нижняя боковая 3. Верхняя прямая 4. подача в прыжке 5. Тренировочные занятия – двусторонняя игра 6. Самостоятельная работа и проведение занятий или фрагмента занятия по изучаемым элементам волейбола	4	

	7. Самостоятельное проведение судейства игры во время занятий		2
Тема 3.11. Тактика нападения	Содержание учебного материала		
	1. Индивидуальные тактические действия: 2. Выбор места для второй передачи 3. Выбор места и способа подачи 4. Выбор способа отбивания мяча 5. Вторая передача, стоя атакующему лицом 6. Нападающий удар 7. Групповые тактические действия: взаимодействие игроков в зонах 8. Командные тактические действия 9. Тренировочные занятия – двусторонняя игра 10. Самостоятельная работа и проведение занятий или фрагмента занятия по изучаемым элементам волейбола 11. Самостоятельное проведение судейства игры во время занятий	4	2
Тема 3.6. Прием мяча. Блокирование	Содержание учебного материала		
	1. Прием мяча сверху двумя руками 2. Прием мяча снизу двумя руками 3. Прием мяча снизу одной рукой (правой, левой) 4. Прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину 5. Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе 6. Отбивание мяча ногой 7. Одиночное блокирование 8. Групповое блокирование 9. Тренировочные занятия – двусторонняя игра 10. Самостоятельная работа и проведение занятий или фрагмента занятия по изучаемым элементам волейбола 11. Самостоятельное проведение судейства игры во время занятий	8	2
	Самостоятельная работа обучающегося		
	Совершенствование техники и тактики элементов волейбола в процессе самостоятельных занятий. Занятия в секциях	16	
Раздел 4 . Гимнастика		16 часов	
Тема 4.1 Гимнастика	Содержание учебного материала		
	Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Терминология. Влияние гимнастических упражнений на развитие телосложения, формирования правильной осанки, координационных способностей, психических процессов	2	

	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обучение, закрепление и совершенствование техники общеразвивающих упражнений, 2. упражнения в паре с партнером, 3. выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), 4. упражнений для коррекции зрения, 5. висы и упоры, 6. техника лазания по канату, 7. строевые упражнения, перестроения., 8. акробатические комбинации, 9. техника выполнения опорного прыжка. 10. Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики. 	14	2
	<p>Самостоятельная работа обучающихся Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. Занятия в секциях. Утренняя гимнастика.</p>	6	
<p>Тема 5. Знания о физкультурно - оздоровительной деятельности</p>	<p>Техника безопасности на занятиях спортивных играх. Терминология игры в баскетбол. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психических процессов</p>	2	1
<p>Тема 5.1 Баскетбол. Правила игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам. Ловля и передача мяча</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Правила игры 2. Двумя руками от груди, стоя на месте 3. Двумя руками от груди с шагом вперед 4. Двумя руками от груди в движении 5. Передача одной рукой от плеча 6. Передача одной рукой шагом вперед 7. То же после ведения мяча 8. Передача одной рукой с отскоком от пола 9. Передача двумя руками с отскоком от пола 10. Передача одной рукой снизу от пола 11. Ловля высоко летящего мяча 12. Ловля катящего мяча, стоя на месте 13. Ловля катящего мяча в движении 14. Двусторонняя игра 5х5. 15. Стрит-бол 2х2. 	29 часов	2

Тема 5.2. Ведение мяча	Содержание учебного материала 1. На месте 2. В движении шагом 3. В движении бегом 4. То же с изменением направления и скорости 5. То же с изменением высоты отскока 6. Правой и левой рукой поочередно в движении 7. Правой и левой рукой поочередно на месте 8. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте 9. Самостоятельная работа и проведение занятий или фрагментам занятия по изучаемым элементам баскетбола 10. Самостоятельное проведение судейства игры во время занятий 11. Двусторонняя игра 5х5. 12. Стрит-бол 2х2.	6	2
Тема 5.3. Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком)	Содержание учебного материала 1. Одной рукой в баскетбольный щит с места 2. Двумя руками от груди с места 3. Двумя руками от груди после ведения и остановки 4. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места 5. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения 6. Одной рукой в баскетбольное кольцо с места 7. В прыжке одной рукой с места 8. Штрафной бросок 9. Двумя руками снизу в движении 10. В прыжке со средней дистанции 11. В прыжке с дальней дистанции 12. Самостоятельная работа и проведение занятий или фрагментам занятия по изучаемым элементам баскетбола 13. Самостоятельное проведение судейства игры во время занятий 14. Двусторонняя игра 5х5. 15. Стрит-бол 2х2.	6	2
Тема 5.4.	Содержание учебного материала		

Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вырывание мяча 2. Выбивание мяча 3. Самостоятельная работа и проведение занятий или фрагментам занятия по изучаемым элементам баскетбола 4. Самостоятельное проведение судейства игры во время занятий 5. Двусторонняя игра 5х5. 6. Стрит-бол 2х2. 	4	2
Тема 5.5. Тактика защиты. Прием техники защиты – перехват. Приемы, применяемые против броска. Накрывание. Тактика нападения	<p>Содержание учебного материала</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Защитные действия при опеке игрока без мяча 2. Защитные действия при опеке игрока с мячом 3. Перехват мяча 4. Борьба за мяч после отскока от щита 5. Быстрый прорыв 6. Командные действия в защите 7. Командные действия в нападении 8. Самостоятельная работа и проведение занятий или фрагментам занятия по изучаемым элементам баскетбола 9. Самостоятельное проведение судейства игры во время занятий 10. Двусторонняя игра 5х5. 11. Стрит-бол 2х2. 	4	2
	Самостоятельная работа обучающегося Совершенствование техники и тактики элементов баскетбола в процессе самостоятельных занятий. Занятия в секциях.	14	
Раздел 5	Ритмическая гимнастика	11 часов	
Тема 5. Знания о физкультурно - оздоровительной деятельности	Техника безопасности на занятиях по ритмической гимнастике. Влияние ритмических упражнений на развитие координационных способностей, психических процессов. Оздоровительное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную, нервно-мышечную системы.	1	
	1. Совершенствование координационных способностей, выносливости, ловкости, гибкости, коррекции фигуры. Совершенствование чувство ритма под музыкальное сопровождение. Упражнение выполняемые с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26—30 движений.	7	
	Самостоятельная работа обучающегося Совершенствование координационных способностей, выносливости, ловкости, гибкости, коррекции фигуры, развития чувства ритма при самостоятельных занятиях ритмической гимнастикой.	6	
	Всего	117 \59	

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Материально-техническое обеспечение

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, необходимые для реализации учебной дисциплины «Физическая культура», оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, отвечают действующим санитарным и противопожарным нормам.

Оборудование спортивного зала:

- сетка волейбольная;
- баскетбольные щиты с сетками;
- шведская стенка;
- гимнастические скамейки;
- мячи волейбольные;
- мячи баскетбольные;
- мячи футбольные;
- канат;
- нестандартное оборудование;
- информационные стенды;
- плакаты;
- скакалки.

Технические средства обучения:

- ноутбук;
- сканер;
- мультимедиапроектор;
- экран.

4.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Перечень учебных изданий:

Для студентов

Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. –М., 2017

Бишаева А.А. Физическая культура: электронный учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.–М.,2017

Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. – М., 2017

Для преподавателей

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 03.07.2016 № 145-ФЗ, с изм. от 19.12.2016).

Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).

Приказ Министерства образования и науки РФ от 31 декабря 2015 г. N 1578 "О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. N413"

Примерная основная образовательная программа среднего общего образования, одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з).

Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и науки РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования».

Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2020.

Литвинов А. А., Козлов А. В., Ивченко Е. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2017.

Интернет-ресурсы

www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).

www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

www.gour32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации(НФП-2009).

4.3. Организация изучения дисциплины

В целях реализации компетентностного подхода при преподавании

дисциплины «Физическая культура» используются современные образовательные технологии: личностно ориентированного обучения, здоровьесберегающие технологии обучения.

Для проведения текущего контроля знаний проводятся тесты по ОФП, легкой атлетике, баскетболу, волейболу (индивидуальный и фронтальный), а также контрольная сдача нормативов ГТО.

Итоговый контроль проводится после завершения курса дисциплины в форме дифференцированного зачёта 2 семестр .

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения тестирования, фронтального и индивидуального устного опросов, контрольной сдачи нормативов.

Результаты обучения (предметные результаты)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен продемонстрировать предметные результаты освоения учебной дисциплины "Физическая культура":</p> <ul style="list-style-type: none"> - умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга. 	<p>Оперативный контроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сдача нормативов - проверка и оценка докладов. -устный фронтальный опрос;
<ul style="list-style-type: none"> - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; 	<p>Оперативный контроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> -практическое контрольное занятие -устный фронтальный опрос; - тестирование
<ul style="list-style-type: none"> - владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; 	<p>Оперативный контроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сдача нормативов. - устный фронтальный опрос;
<ul style="list-style-type: none"> - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью 	<p>Оперативный контроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> - устный фронтальный опрос; - проверка и оценка докладов
<ul style="list-style-type: none"> - владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурноспортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). 	<p>Входной контроль: собеседование</p> <p>Оперативный контроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сдача нормативов; - устный фронтальный опрос; - проверка и оценка докладов.
Итоговый контроль - дифференцированный зачёт	

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения должны позволять проверять у обучающихся не только сформированность предметных результатов, но и развитие личностных и метапредметных результатов обучения.

Результаты (личностные и метапредметные)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
Личностные результаты		
<p>— способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;</p> <p>— готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;</p>	<p>- демонстрация сформированности мировоззрения, отвечающего современным реалиям;</p> <p>- проявление общественного сознания;</p> <p>- воспитанность и тактичность;</p> <p>- демонстрация готовности к самостоятельной, творческой деятельности</p>	<p>Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы</p>
<p>— 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;</p>	<p>- взаимодействие с обучающимися, преподавателями и мастерами в ходе обучения;</p> <p>- сотрудничество со сверстниками и преподавателями при выполнении различного рода деятельности</p>	<p>Успешное прохождение учебной практики. Участие в коллективных мероприятиях, проводимых на различных уровнях</p>
<p>— готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;</p> <p>— способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;</p> <p>— потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;</p>	<p>- демонстрация желания учиться;</p> <p>- сознательное отношение к продолжению образования в ВУЗе</p>	<p>Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы.</p>
<p>- эстетическое отношение к спорту</p>	<p>- умение ценить прекрасное;</p>	<p>Творческие проекты</p>

<p>-сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;</p> <p>- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;</p> <p>— умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - готовность вести здоровый образ жизни; - занятия в спортивных секциях; - отказ от курения, употребления алкоголя; - забота о своём здоровье и здоровье окружающих; - оказание первой помощи 	<p>Спортивно-массовые мероприятия Дни здоровья</p>
<p>— патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;</p> <p>— готовность к служению Отечеству, его защите</p>	<ul style="list-style-type: none"> - проявление гражданственности, патриотизма; - знание истории своей страны; - демонстрация поведения, достойного гражданина РФ 	<p>Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы Своевременность постановки на воинский учет Проведение воинских сборов</p>
<p>метапредметные результаты</p>		
<p>— формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;</p>	<ul style="list-style-type: none"> - организация самостоятельных занятий - умение планировать собственную деятельность; - осуществление контроля и корректировки своей деятельности; - использование различных ресурсов для достижения поставленных целей 	<p>Контроль графика выполнения индивидуальной самостоятельной работы обучающегося; открытые защиты проектных работ</p>
<p>— готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;</p>	<ul style="list-style-type: none"> - демонстрация коммуникативных способностей; - умение вести диалог, учитывая позицию других участников деятельности; - умение разрешить конфликтную ситуацию 	<p>Наблюдение за ролью обучающегося в группе; портфолио</p>

<p>— освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ</p>	<ul style="list-style-type: none"> - демонстрация способностей к учебно-исследовательской и проектной деятельности; - использование различных методов решения практических задач 	<p>Семинары Учебно-практические конференции Конкурсы Олимпиады</p>
<p>— 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;</p> <ul style="list-style-type: none"> - умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности; 	<ul style="list-style-type: none"> - эффективный поиск необходимой информации; - использование различных источников информации, включая электронные; - демонстрация способности самостоятельно использовать необходимую информацию для выполнения поставленных учебных задач; - соблюдение техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности. 	<p>Подготовка рефератов, докладов, курсовое проектирование, использование электронных источников. Наблюдение за навыками работы в глобальных, корпоративных и локальных информационных сетях.</p>
<p>— способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;</p>	<p>--- сформированность представлений о различных социальных институтах и их функциях в обществе (институте семьи, институте образования, институте здравоохранения, институте государственной власти, институте парламентаризма, институте частной собственности, институте религии и т. д.)</p>	<p>Деловые игры-моделирование социальных и профессиональных ситуаций.</p>