

ЗАИНСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет

2022г

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУД 06

«Физическая культура»

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по ППССЗ 38.02.01 «Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)»

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: общеобразовательный цикл ОУД.06

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

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

Личностных

– готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению; ОК 3;

– 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; ОК 8; ЛР9

– потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья; ОК 8; ЛР9

– приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности; ОК 3;

– 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; ОК 4;

– готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры; ОК8; ЛР 9;

– способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков

– профессиональной адаптивной физической культуры; ОК 7;

– способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности; ОК8; ЛР9;

– 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; ОК 4;

– принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; ОК8; ЛР8;

– умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; ОК 7; ЛР16

– патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной; ОК6; ЛР8;

– готовность к служению Отечеству, его защите; ОК6;

Метапредметных:

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике; ОК2; ЛР16
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности; ОК4;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ; ОК3;
- 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; ОК 8
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку; ОК1;
- 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; ОК2;

Предметных:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; ОК 8;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; ОК 8;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; ОК 8;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; ОК 8; ЛР9
- 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); ОК8.

Результаты освоения дисциплины направлены на формирование общих компетенций, результатов воспитания:

- ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;
- ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности;
- ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие;
- ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами;
- ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;
- ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей;
- ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

ОК 09. Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности;

ОК 10. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках;

ОК 11. Использовать знания по финансовой грамотности, планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере.

ЛР9 Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака. Психоактивных веществ, азартных игр и т.д. сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных и или стремительно меняющихся ситуациях.

ЛР 14 Соблюдающий в своей профессиональной деятельности этические принципы: честности, независимости, профессионального скептицизма, противодействия коррупции и экстремизму, обладающий системным мышлением и умением принимать решение в условиях риска и неопределённости.

ЛР 16 Проявляющий доброжелательность к окружающим, деликатность, чувство такта и готовность оказать помощь, содействие нуждающемуся

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 117 часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 117 часов;

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<i>117</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>117</i>
в том числе:	
практические занятия	<i>117</i>
Итоговая аттестация в форме: дифференцированного зачёта	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем		Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа(проект)	Объём часов	Уровень усвоения
1 курс, 1 семестр				
Раздел 1.Лёгкая атлетика			24	
Тема 1.1 Техника безопасности на занятиях физкультуры. Техника низкого старта	Содержание учебного материала			
	1	Практические занятия Техника низкого старта. Выполнение команд: на старт, внимание, марш. Повторные ускорения с низкого старта.	2	2
Тема 1.2 Техника специально-беговых упражнений	Содержание учебного материала			
	2	Практические занятия Техника специально-беговых упражнений: с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, с прямыми ногами, прыжками, бег толчками, прыжками на одной ноге: с продвижением вперёд и с продвижением вверх, бег с ускорением.	2	3
Тема: 1.3 Бег на короткие дистанции	Содержание учебного материала			
	3	Практические занятия Техника бега на короткие дистанции. Бег с ускорением 3х30, 3х60, 3х100м. Техника низкого старта. Положение туловища, работа рук, выполнение 1-го шага после команды «марш». Бег с ускорением на дистанции: 60м; 100м.	2	3
Тема 1.4. Бег на средние и длинные дистанции, кроссовая подготовка. Техника прыжка в длину	Содержание учебного материала			
	4	Практические занятия. Техника бега на средние и длинные дистанции. Высокий старт. Бег по дистанции. Движение ног, постановка ступней, работа рук, положение туловища. Особенности дыхания. Особенности бега в зависимости от характера грунта и рельефа местности	2	3
	5	Практические занятия. Кроссовая подготовка. Особенности бега на длинные дистанции, в зависимости от рельефа. Бег на 1000м, 2000м.	2	3
	6	Практические занятия. Выполнение прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Особенности разбега, определение его длины и разметка контрольных линий. Техника отталкивания. Положение рук и ног в момент отталкивания. Выпрямление туловища в момент постановки ноги на место отталкивания. Техника полёта. Шаг в полёте и подтягивание толчковой ноги к маховой. Положение, при группировке согнув ноги. Движение туловища, рук, ног при подготовке к приземлению и приземление. Кроссовый бег на 1000м, 2000м.	2	3
Тема 1.6. Прыжок в высоту	Содержание учебного материала.			

способом «перешагивание»	7	Практические занятия. Техника прыжка в высоту способом «перешагивание», разбег, отталкивание, полёт, приземление. Длина разбега, угол разбега по отношению к планке. Выполнение разбега с 7-9 шагов. Место отталкивания, переход через планку, наклон туловища с поворотом в сторону толчковой ноги, навыки приземление.	2	3
		Содержание учебного материала		
Тема 1.7. Бег на средние и длинные дистанции, кроссовая подготовка.	8	Практические занятия. Техника бега на средние и длинные дистанции. Высокий старт. Бег по дистанции. Движение ног, постановка ступней, работа рук, положение туловища. Особенности дыхания. Особенности бега в зависимости от характера грунта и рельефа местности	2	3
		Содержание учебного материала.		
Тема 1.8. Метание гранаты	9	Практические занятия. Техника держания гранаты. Метание гранаты с места из-за головы через плечо; стоя лицом в направлении метания. Подбор разбега. Бег с гранатой в руке над плечом. Техника бросковых шагов. Выполнение пяти бросковых шагов. Техника финального усилия. Метание гранаты с индивидуально подобранного разбега с отведением гранаты одним из способов.	2	3
		Содержание учебного материала.		
Тема 1.9. Кроссовая подготовка.	10	Практические занятия. Бег по среднепересечённой местности. Техника ходьбы и бега. Повторный бег. Чередование ходьбы и бега. Особенности кроссового бега в зависимости от характера грунта и рельефа местности. Бег по пересечённой местности 20-30 мин с равномерной скоростью.	2	3
	11	Практические занятия. Техника бега по среднепересечённой местности. Основные сведения по тактике ходьбы и бега. Распределение сил на дистанции.	2	3
		Содержание учебного материала.		
Тема 1.10. Полоса препятствий	12	Практические занятия. Техника преодоления полосы препятствий. Техника прохождения отдельных снарядов. Полоса препятствий. Преодоление лабиринта, наклонной лестницы, передвижение по рукоходу, спрыгивание в траншею, метание гранат в цель, прохождение колесной полосы, лазание по шесту. Техника преодоления наиболее экономичным способом. Индивидуальный подбор преодоления полосы препятствий из отдельных снарядов (на выбор обучающегося).	2	3
Раздел 2. Гимнастика			22	
Тема 2.1. Техника безопасности	Содержание учебного материала.			

на занятиях гимнастики. Строевая подготовка. Гимнастическая терминология.	13	Практические занятия. Техника безопасности на занятиях гимнастики. Гимнастическая терминология. Строевые упражнения. Построения в одну шеренгу, в колонну по одному. Повороты на месте. Ходьба в колонну по одному, по два. Движение по диагонали, и противоходом. Построение в круг.	2	3
Тема 2.2. Перекладина. Бревно.	Содержание учебного материала.			
	14	Практические занятия. Перекладина низкая. Подъём переворотом в упор махом одной и толчком другой на низкой перекладине. Соскоки из упора: махом вперёд, махом дугой. Бревно гимнастическое. Ходьба по бревну мягким шагом с носка, на носках, высоким шагом. Приставной шаг. Переменный шаг. Повороты в приседе на 180*. Прыжок со сменой ног толчком двумя. Равновесие. Соскоки из различных положений. Наскок в упор, перемахом одной, в сед ноги врозь.	2	3
	15	Практические занятия. Перекладина высокая. Размахивание в вися на высокой перекладине. Соскоки из вися: махом назад, махом вперёд. Бревно гимнастическое. Наскок в упор, правую на носок в сторону с поворотом налево упор стоя на колене – перемах провой через сторону, встать на носки – переменный с правой, мах левой вперёд, хлопок под коленом – тоже с левой – махом одной и толчком другой соскок прогнувшись с конца бревна.	2	3
Тема 2.3. Брусья. Бревно.	Содержание учебного материала.			
	16	Практические занятия. Параллельные брусья. Размахивание в упоре. Из седа ноги врозь кувырок вперёд в сед ноги врозь. Из упора на руках подъём разгибом в сед ноги врозь. Соскоки: из размахивания в упоре махом вперёд и назад. Бревно: ходьба на носках, прыжки, повороты, соскоки.	2	3
	17	Практические занятия. Разновысотные брусья. Размахивание изгибами в вися на верхней жерди. Из вися на верхней жерди перемах одной и двумя вперёд в вис лёжа на нижней жерди, поворот в сед на бедре. Соскоки прогнувшись с поворотом из седа на бедре. Из упора на нижней жерди медленное опускание в вис стоя согнувшись. Брусья о/в: совершенствование комплекса на брусьях.	2	3
Тема 2.4. Опорные прыжки.	Содержание учебного материала.			
	18	Практические занятия. Опорный прыжок через козла в ширину способом: «согнув ноги» (высота снаряда 115-120см); Опорный прыжок через козла в длину способом - «ноги врозь»	2	3
	19	Практические занятия. Опорный прыжок через коня в ширину способом: «ноги врозь» (высота снаряда 115-120см). Опорный прыжок через козла в ширину способом: «согнув ноги».	2	3
Тема 2.5. Акробатика.	Содержание учебного материала.			

	20	Практические занятия. Комплекс упражнений из сочетания акробатических элементов: равновесие на одной, «старт пловца», кувырок вперёд с прыжка в упор присев, перекат назад в стойку на лопатках, перекатом вперёд встать в основную стойку.	2	3
	21	Практические занятия. Комплекс упражнений из сочетания акробатических элементов Стойка на лопатках. Перекаты назад в группировке. Кувырок вперёд из различных исходных положений. «Мост» из положения лёжа и поворотом налево (направо) в упор присев.	2	3
Тема 2.6. Развитие двигательных качеств	Содержание учебного материала.			
	22	Практические занятия. Воспитание двигательных качеств необходимых в будущей профессии: силы, силовой выносливости, ловкости, гибкости, чувства равновесия, координации. Дозированные упражнения с отягощениями: штангой гантелями, набивными мячами. Круговая тренировка, подвижные игры и эстафеты с включением упражнений для развития двигательных качеств. ППФП. Подтягивание на перекладине. Подъём переворотом. Поднос ног из виса на перекладине.	2	3
Тема 2 7. Профессионально-прикладная подготовка. Национальные игры	Содержание учебного материала			
	23	Практические занятия. Ходьба на повышенной и неустойчивой опоре различными способами и движениями рук, ходьба с поворотами. Передвижение по пролётам гимнастической стенки вверх, вниз, вправо, влево различными способами. Передвижение на руках в упоре на брусках, в висе на руках по горизонтальным и наклонным лестницам. Из виса на высокой перекладине многократный переход согнувшись силой в вис прогнувшись сзади. Из виса на высокой перекладине до 230см «зацепом». Подтягивание в висе. Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа. Национальные игры	2	3
Раздел 3 Лыжная подготовка			36	
Тема 3.1 Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Строевые упражнения с лыжами и на лыжах.	Содержание учебного материала.			
	24	Практические занятия. Предупреждение травм и обморожений. Подбор лыжного инвентаря и лыжного снаряжения, лыжная одежда, обувь – их выбор. Предупреждение травм и обморожений. Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Лыжные мази и парафины, их применение. Подбор и нанесение мазей и парафинов на лыжи.	2	3
Тема 3.2. Классические одновременные, попеременные ходы.	Содержание учебного материала.			
	25	Практические занятия. Обучение технике одновременный бесшажный ход, попеременный 2-х шажному ход, Передвижение по слабопересеченной местности с равномерной скоростью: юн – 5 км, дев. – 3км	2	3
	26	Практические занятия. Техника одновременных ходов, одновременный 2-х шаговый (школьный вариант), одновременный бесшажный ход. Передвижение	2	3

		по слабопересеченной местности с равномерной скоростью: юн–5 км, дев. –3км		
Тема 3.3. Коньковые попеременные ходы. Подъёмы, спуски.	Содержание учебного материала.			
	27	Практические занятия. Техника попеременного двушажного конькового хода. Способы подъёмов: ступающим и скользящим шагом. Спуски в низкой и средней стойках.	2	3
Тема 3.4. Коньковые одновременные, попеременные ходы.	Содержание учебного материала.			
	28	Практические занятия. Техника одновременного 2-х шажного конькового хода. Совершенствование попеременного 2-х шажного конькового хода. Передвижение по равнинной местности с максимальной скоростью, юн – 8х150м, дев – 6х150м.	2	3
	29	Практические занятия. Совершенствование техники одновременного и попеременного конькового хода. Передвижение по слабопересеченной местности с равномерной скоростью. 7км-юн.5км-дев.	2	3
Тема 3.5. Развитие двигательных качеств. Скоростная выносливость. Повороты в движении.	Содержание учебного материала			
	30	Практические занятия. Передвижение по слабо и среднепересечённой местности с максимальными ускорениями: по 4-5 раз, длина отрезков 500-600 метров. Общий объём работы 3-4 км, повороты в движении переступанием «плугом».	2	3
	31	Практические занятия. Передвижение на лыжах по пересеченной местности с максимальной скоростью. Юн-2 км, дев-1,5 км; повороты в движении переступанием «плугом».	2	3
Тема 3.6. Развитие двигательных качеств. Общая выносливость. Спуски, подъёмы, торможение.	Содержание учебного материала.			
	32	Практические занятия. Воспитание необходимых двигательных качеств лыжника-гонщика. Общая выносливость: длительное передвижение на лыжах по слабо и среднепересечённой местности с равномерной скоростью (10км-юноши, 5-км – девушки). Спуски, подъёмы, торможение «плугом».	2	3
	33	Практические занятия. Лыжный гонки: юн – 10км, дев. – 8км по слабо и среднепересеченной местности. Выполнение ускорений на отрезках 400-600м. Спуски, подъёмы, торможение «плугом».	2	3
Тема 3.7. Развитие двигательных качеств. Общая выносливость.	Содержание учебного материала			
	34	Практические занятия. Длительное передвижение на лыжах по слабопересеченной местности: 5км - юн, 3км-дев. 8 раз ускорение по 200-300м-юн.	2	3
	35	Практические занятия. Длительное передвижение по слабо и среднепересечённой местности. Общий объём 5 км дев, 7 км юноши. Ускорение 5х200м.	2	3

Тема 3.8. Развитие двигательных качеств. Скоростная выносливость.	Содержание учебного материала			
	36	Практические занятия. Передвижение по равнинной местности с переменной интенсивностью среднепересечённой местности с максимальными ускорениями: юн - 5км с 4 – 5 ускорениями на отрезках 500-600м, дев до 3 -4 км с 4 – 5 ускорениями по 300-350м.	2	3
Тема 3.9 Развитие двигательных качеств. Скоростная выносливость.	Содержание учебного материала			
	37	Практические занятия. Скоростная выносливость Передвижение по слабо и среднепересечённой местности с переменной интенсивностью. Выполнение ускорений 4-5 по 500м. Дев. 300-350м.	2	3
Тема 3.10 Развитие двигательных качеств. Общая выносливость.	Содержание учебного материала			
	38	Практические занятия. Передвижение по равнинной и среднепересечённой местности с максимальными скоростью. Общий объём работы дев-1,5-2 км, юноши – 2-2,5 км, ускорение 150-200м по 5-6 раз.	2	3
Тема 3.11 Передвижение на лыжах по слабопересеченной местности избранным способом. Техника коньковых ходов.	Содержание учебного материала			
	39	Практические занятия. Передвижение по слабо и среднепересечённой местности с максимальными ускорениями: по 4-5 раз, длина отрезков 400-500 метров. Общий объём работы 3-4 км.	2	3
Раздел 4 Баскетбол	Содержание учебного материала			
	40	Практические занятия. Длительное передвижение по слабо и среднепересечённой местности. Лыжный поход 10-8км. Ускорение 5х200м.	2	3
Тема 4.1 Техника нападения. Ловля и передача мяча.	Содержание учебного материала		14	
	41	Практические занятия Передвижения на лыжах, лыжный поход: 10км-юн, 5км-дев. Техника одновременного полуконькового хода. Техника одновременного двушажного конькового хода.	2	3
Тема 4.2. Техника нападения. Ведение мяча.	Содержание учебного материала.			
	42	Практические занятия. Техника ловли мяча. Ловля мяча одной и двумя руками мячей летящих на различном уровне. Ловля мяча в движении. Ловля мяча в движении с остановкой. Техника передачи мяча Передача мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху и одной рукой от плеча. Передача двумя руками от груди и одной рукой от плеча: после ловли с остановкой; после поворота на месте.	2	3
Тема 4.2. Техника нападения. Ведение мяча.	Содержание учебного материала.			
	43	Практические занятия. Способы ведение мяча: высокое и низкое. Взаимодействие руки с мячом при ведении, овладение навыками управления отскоком мяча (вперёд, назад,	2	3

		вправо, влево). Ведение мяча по прямой. Ведение мяча после ловли на месте. После ловли и поворота на месте.		
Тема 4.3. Тактика нападения. Индивидуальные действия.	Содержание учебного материала.			
	44	Практические занятия. Тактика игры в нападении: индивидуальные действия игрока с мячом и без мяча. Выбор места игрока в зависимости от его функций на площадке.	2	3
Тема 4.4. Тактика нападения. Групповые и командные взаимодействия.	Содержание учебного материала.			
	45	Практические занятия. Взаимодействия двух игроков по принципу «отдай и выходи» без смены мест (с передачей и ведением). Тактика игры в командном взаимодействии. Нападение по принципу «отдай и выходи».	2	3
Тема 4.5. Тактика нападения. Индивидуальные действия. Командные взаимодействия.	Содержание учебного материала.			
	46	Практические занятия. Тактика игры в нападении: индивидуальные действия игрока с мячом и без мяча. Выбор места игрока в зависимости от его функций на площадке. Командные взаимодействия.	2	3
Тема 4.6 Тактика нападения. Групповые и командные взаимодействия.	Содержание учебного материала.			
	47	Практические занятия. Тактика нападения: групповые взаимодействия. Взаимодействия двух игроков по принципу «отдай и выходи» без смены мест (с передачей и ведением). Тактика игры в командном взаимодействии. Нападение по принципу «отдай и выходи».	2	3
Тема 4.7. Тактика защиты.	Содержание учебного материала.			
	48	Практические занятия. Тактические действия игроков в зоне защиты. Выбор места и держания игрока в области корзины. Общие понятия о подстраховке игрока. Сдача нормативов.	2	3
Раздел 5 Волейбол			14	
Тема 5.1. Техника игры. Стойки и перемещения. Передачи, подачи.	Содержание учебного материала.			
	49	Практические занятия. Стойка волейболиста; её разновидности. Техника перемещений: приставные шаги вправо, влево, вперёд, назад, двойной шаг. Техника остановок. Передачи, подачи. Правила игры волейбол.	2	3
Тема 5.2. Техника нападения. Передачи, подачи.	Содержание учебного материала.			
	50	Практические занятия. Техника подачи мяча: верхняя боковая; нижняя, верхняя прямая. Выполнения техники верхней передачи мяча. Верхняя передача мяча двумя руками. Выход под мяч. Направление передачи вверх-вперёд. Передачи мяча над собой и в движении. Передачи мяча в парах и в колонну через сетку. Выполнение техники нижней передачи мяча. Передачи мяча по кругу вправо и	2	3

		влево. Встречная передача мяча в колоннах. Передача мяча в парах с продвижением. Передача мяча: из зоны «б» в зону «3», из зоны «3» в зону «4» или из зоны «б» в зону «3», из зоны «3» в зону «2». Передачи мяча в парах и в колоннах через сетку. Передачи мяча на заданную высоту.		
Тема 5.3. Техника нападения и защиты.	Содержание учебного материала.			
	51	Практические занятия. Техника прямого нападающего удара. Выполнение страховки блока. Техника выполнения нападающего удара с различных передач.	2	3
Тема 5.4. Техника и тактика нападения. Техника и тактика защиты.	Содержание учебного материала.			
	52	Практические занятия. Выполнение техники и тактики нападения. Выполнение подачи мяча на слабого игрока. Выполнение подачи в незащищённую зону. Техника и тактика защиты. Верхняя и нижняя подачи мяча в соответствии с игровой обстановкой.	2	3
Тема 5.5. Техника нападения. Нападающий удар	Содержание учебного материала			
	53	Практические занятия. Выполнение техники нападающего удара. Техника прыжка с выносом рук. Выполнение нападающего удара с места и с разбега. Выполнение ударного движения и приземления.	2	3
Тема 5. 6. Техника защиты. Блокирование.	Содержание учебного материала.			
	54	Практические занятия. Выполнение блокирования на месте и с продвижением вдоль сетки. Выполнение имитации блокирования. Выполнение блокирования на пониженной и сетке и на сетке нормальной высоты.	2	3
Тема 5.7. Техника и тактика нападения. Техника защиты.	Содержание учебного материала.			
	55	Практические занятия. Выполнение техники и тактики нападения. Выполнение подачи мяча на слабого игрока. Выполнение подачи в незащищённую зону. Выполнение разбега для выполнения нападающего удара. Подачи в учебной игре. Практическое судейство игры. Выполнение учебных нормативов и тестов. Одиночное блокирование, игра после блока, страховка блока	2	3
Раздел 1 Лёгкая атлетика			7	
Тема 1.1. Эстафетный бег.	Содержание учебного материала.			
	56	Практические занятия. Техника эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки: на месте; во время ходьбы; во время лёгкого бега. Эстафетный бег: 3 по 100м. Выполнение стартов на повороте. Техника бега по виражу.	2	3
Тема 1.2. Тактика бега на	Содержание учебного материала			

средние и длинные дистанции	57	Практические занятия Тактика бега на средние и длинные дистанции. Совершенствование и тренировка в беге на длинные дистанции. Тренировка в кроссовом беге. Бег по виражу. Бег на 300-600м в переменном темпе.	2	3
Тема 1.3. Марш-бросок. Кроссовая подготовка.	Содержание учебного материала.			
	58	Практические занятия. Кросс с использованием отрезков средней интенсивности по 200-400м и ускорений по дистанции: 5-6 раз по 50-100м. Тактическая подготовка в кроссовом беге. Выполнение марш-броска с равномерной интенсивностью.	2	3
Тема 1.4. Прыжок в длину способом» согнув ноги».	Содержание учебного материала.			
	59	Практические занятия. Техника прыжка в длину способом «согнув ноги». Разбег, отталкивание, полёт, приземление. Выполнение прыжка «согнув ноги» в полной координации со среднего(15-18м) и полного (22-25м) разбега.	1	3
Итого часов:			117	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета «Спортзал», тренажёрный зал, стадион, спортивный городок, лыжная база + лыжная трасса. Оборудование учебного кабинета:

1. Музыкальный центр,
2. Персональный компьютер
3. Компьютерный моноблок
4. Фотоаппарат

Спортсооружения, инвентарь и оборудование колледжа обеспечивает условия выполнения образовательного минимума и программы по физической культуре.

3.2 Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие/В.А.Бароненко, Л.А.Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М.: НИЦ ИНФРА-М, 2014. -336с.:ил.
2. Физическая культура: учебное пособие/ Чертов Н.В. -Ростов -на- Дону: Издательство ЮФУ, 2015 -118с.
3. Холодов Ж.К. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта. – М., 2012г.
4. Об образовании в Российской Федерации: федер, закон от 29.12. 2012 № 273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ, в ред. От 03.07.2016, с изм. от 19.12.2016.)
5. Приказ Министерства образования и науки РФ от 31 декабря 2015 г. № 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"
6. 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).

Дополнительная литература:

1. Постановление Кабинета Министров Республики Татарстан от 17.06.2015 №443 «Об учреждении Стратегии развития воспитания обучающихся в Республике Татарстан на 2015-2025года.
2. Федеральный закон от 29.12.2012года № 273 «Об образовании в Российской Федерации» Федеральный государственный стандарт среднего профессионального образования.
3. Федеральный государственный стандарт среднего профессионального образования.
4. Приказ Министерства образования и науки РФ от 31 декабря 2015г. №1578 «О внесении изменений в федеральный государственный стандарт среднего профессионального образования, утверждённый приказом Министра образования и науки Российской федерации от 17 мая 2012г. №413.
5. Примерная основная образовательная программа среднего общего образования, образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования, одобренной решением федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию (Протокол от 28 июня 2016 г. №2/16- з).
6. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: для вузов. – М., 2014г.
7. Вайнер Э.Н. Валеология. - М., 2014г.

8. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. – М., 2014г.
9. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. – М., 2012г.
- Хрущёв С.В. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учеб. Пособие для вузов. – М., 2012г.
10. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения (Электронный ресурс) :Л.Н., И.Ю.Бирдигулова, Д.А.Шубин, Р.И.Коновалова. -Красноярск: Сиб.федер. унив-т, 2014.-220с.

Электронные ресурсы

1. <http://www.prodlenka.org/opyt-i-problemy>
2. <http://www.festival.1septembe.ru>
3. www.fcior.edu.ru (Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов).
4. www.dic.academic.ru (Академик. Словари и энциклопедии).
5. www.booksgid.com (Books Gid. Электронная библиотека).
6. www.globalteka.ru (Глобалтека. Глобальная библиотека научных ресурсов).
7. www.window.edu.ru (Единое окно доступа к образовательным ресурсам).
8. www.st-books.ru (Лучшая учебная литература).
9. www.school.edu.ru (Российский образовательный портал. Доступность, качество, эффективность).
10. www.ru/book (Электронная библиотечная система).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1 Показатели оценки результатов освоения дисциплины, формы и методы контроля и оценки

Результаты (личностные, метапредметных, предметные результаты; элементы компетенций)	Элементы компетенций	Личностные результаты воспитания	Формы и методы контроля и оценки
Личностные			
Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;	ОК 03. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности;		Оценка результатов практических занятий и внеаудиторной самостоятельной работы
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;	ОК 08. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.	ЛР9 Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимость от алкоголя, табака. Психоактивных веществ, азартных игр и т.д. сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных и или стремительно меняющихся ситуациях.	Оценка результатов практических занятий и внеаудиторной самостоятельной работы
Потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;	ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	ЛР9 Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимость от алкоголя, табака. Психоактивных веществ, азартных игр и т.д. сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных и или стремительно меняющихся ситуациях.	Оценка результатов практических занятий и внеаудиторной самостоятельной работы
Приобретение личного творческого опыта	ОК 03. Использовать средства физической культуры для		Оценка результатов практических занятий и внеаудиторной

использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;	сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности		самостоятельной работы
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;	ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами;		Оценка результатов практических занятий и внеаудиторной самостоятельной работы
Готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;	ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;	ЛР9 Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимость от алкоголя, табака. Психоактивных веществ, азартных игр и т.д. сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных и или стремительно меняющихся ситуациях.	Оценка результатов практических занятий и внеаудиторной самостоятельной работы
Способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной	ОК 07. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и		Оценка результатов практических занятий и внеаудиторной самостоятельной работы

адаптивной физической культуры;	поддержания необходимого уровня физической подготовленности.		
Способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;	ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;	ЛР9 Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака. Психоактивных веществ, азартных игр и т.д. сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных и или стремительно меняющихся ситуациях.	Оценка результатов практических занятий и внеаудиторной самостоятельной работы
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;	ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами;		Оценка результатов практических занятий и внеаудиторной самостоятельной работы
Принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;	ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;	ЛР9 Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака. Психоактивных веществ, азартных игр и т.д. сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных и или стремительно меняющихся ситуациях.	Оценка результатов практических занятий и внеаудиторной самостоятельной работы
Умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной	ОК 07. Проявлять гражданско-патриотическую позицию,	ЛР 16 Проявляющий доброжелательность к окружающим, деликатность, чувство	Оценка результатов практических занятий и внеаудиторной самостоятельной работы

деятельностью;	демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.	такта и готовность оказать помощь, содействие нуждающемуся	
Патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;	ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей;	ЛР9 Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака. Психоактивных веществ, азартных игр и т.д. сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных и или стремительно меняющихся ситуациях.	Оценка результатов практических занятий и внеаудиторной самостоятельной работы
Готовность к служению Отечеству, его защите;	ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей;		Оценка результатов практических занятий и внеаудиторной самостоятельной работы
Метапредметные			
Способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физической, оздоровительной и социальной практике;	ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности;	ЛР 16 Проявляющий доброжелательность к окружающим, деликатность, чувство такта и готовность оказать помощь, содействие нуждающемуся	Оценка результатов практических занятий и внеаудиторной самостоятельной работы
Готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;	ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами;		Оценка результатов практических занятий и внеаудиторной самостоятельной работы

Освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;	ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие;		Оценка результатов практических занятий и внеаудиторной самостоятельной работы
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;	ОК 09. Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности;	ЛР 13 Демонстрирующий готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в профессиональной деятельности	Оценка результатов практических занятий и внеаудиторной самостоятельной работы
Формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;	ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;		Оценка результатов практических занятий и внеаудиторной самостоятельной работы
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;	ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности;		Оценка результатов практических занятий и внеаудиторной самостоятельной работы
Предметные			
Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;	ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и	ЛР9 Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя,	Оценка результатов практических занятий и внеаудиторной самостоятельной работы

	поддержания необходимого уровня физической подготовленности;	табака. Психоактивных веществ, азартных игр и т.д. сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных и или стремительно меняющихся ситуациях.	
Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической		Оценка результатов практических занятий и внеаудиторной самостоятельной работы
Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;	ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической	ЛР9 Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимость от алкоголя, табака. Психоактивных веществ, азартных игр и т.д. сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных и или стремительно меняющихся ситуациях.	Оценка результатов практических занятий и внеаудиторной самостоятельной работы
Использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;	ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической		Оценка результатов практических занятий и внеаудиторной самостоятельной работы
Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой	ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное		Оценка результатов практических занятий и внеаудиторной самостоятельной работы

и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);	поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей;		
--	--	--	--

4.2 Личностные результаты реализации программы воспитания

Личностные результаты	Тема. Дидактические единицы. Воспитательная задача к уроку	Способы организации учебной деятельности	Оценка процесса формирования личностного результата
<p>ЛР9 Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимость от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях</p> <p>ЛР16 Проявляющий доброжелательность к окружающим, деликатность, чувство такта и готовность оказать помощь, содействие нуждающемуся</p>	<p>Тема раздела: Гимнастика Тема занятия: Профессионально-прикладная физическая подготовка. Национальные игры.</p> <p>Воспитательные задачи: патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной; способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности; 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.</p>	<p>Игровой; соревновательный Частично-поисковый</p>	<p>1. Уровень продуктивной деятельности во время выполнения работы; 2. Демонстрация навыков командной работы и взаимодействия; 3. Демонстрация способности к самооценке, взаимооценке.</p>
<p>ЛР 14 Готовый соответствовать ожиданиям работодателей: проектно-мыслящий, эффективно</p>	<p>Тема раздела: Гимнастика Тема занятия: Профессионально-прикладная физическая подготовка. Татарские</p>	<p>Игровой; соревновательный Частично-поисковый</p>	<p>1. Уровень продуктивной деятельности во время выполнения работы; 2. Способность к</p>

<p>взаимодействующий с членами команды и сотрудничающий с другими людьми, осознанно выполняющий профессиональные требования, ответственный, пунктуальный, дисциплинированный, трудолюбивый, критически мыслящий, нацеленный на достижение поставленных целей; демонстрирующий профессиональную жизнестойкость.</p>	<p>национальные игры. Воспитательные задачи: развитие ценностного отношения к личности человека; развитие ответственного отношения к организации и ходу продуктивной деятельности при выполнении проектных и практических работ; формирование умений студентов принимать самостоятельные решения о целесообразности действий направленных на достижение индивидуальных результатов; формирование опыта ведения конструктивного диалога, командной работы и взаимодействия. Профориентационные задачи: Формирование потребности в достижении цели; самовоспитанию, формированию умения соотносить свои индивидуальные особенности с требованиями конкретной профессии; формированию профессионально важных качеств личности; оценке и коррекции профессиональных планов воспитанников.</p>		<p>самоорганизации, методической грамотности; 3. Демонстрация навыков командной работы и взаимодействия; 4. Демонстрация способности к самооценке, взаимооценке.</p>
--	--	--	--