

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РТ
ГАПОУ «НИЖНЕКАМСКИЙ МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ»

Согласовано

Зам. директора по НМР

В.П. Кузиева

« 31 » 08 2020 г.

Утверждаю

Зам. директора по ТО

Х.Х. Гарипов

« 31 » 08 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

11.01.08 Оператор связи на базе
основного общего образования.
Срок обучения – 2 года 10
месяцев

Нижнекамск

2020


Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе примерной программы по общеобразовательной учебной дисциплине ОУД.06 «Физическая культура» разработанной ФГАУ «Федеральный институт развития образования» (2015 г.)

Организация-разработчик: ГАПОУ «Нижекамский многопрофильный колледж»


Разработчик: Шабуров Ильяс Рафаилович руководитель физической культуры.

Рассмотрена и рекомендована методической цикловой комиссией ГАПОУ «Нижекамский многопрофильный колледж» преподавателей общеобразовательных дисциплин, дисциплин математического и общего естественнонаучного учебного цикла, дисциплин общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла

и Председатель МЦК



(подпись)



Ф.И.О.

Протокол заседания МЦК № 1 от «31» августа 2020 г.

Рассмотрена и рекомендована методической цикловой комиссией ГАПОУ «Нижекамский многопрофильный колледж»

Содержание страницы

1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины	4-7
2. Структура и содержание учебной дисциплины	8
3. Тематический план учебной дисциплины	9-30
4. Условия реализации программы учебной дисциплины	31-33
5. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	34-37

1. Паспорт рабочей программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура»

1.1. Область применения программы:

Программа общеобразовательной учебной дисциплины ОУД 06 «Физическая культура» предназначена для изучения 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/специалистов среднего звена.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре учебного плана:

Дисциплина входит в цикл общеобразовательных учебных дисциплин.

1.3. Общая характеристика учебной дисциплины:

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 требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии/специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО МО И Н РФ от 17.03.2015 г. № 06-259).

В соответствии со структурой двигательной деятельности, содержание учебной дисциплины «Физическая культура» представлено тремя содержательными линиями;

- Физкультурно-оздоровительной;
- Спортивно-оздоровительной с прикладной ориентированной подготовкой;
- Введением в профессиональную деятельность специалиста.

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

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

Практическая часть предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий.

1.4. Цели освоения учебной дисциплины:

Содержание программы учебной дисциплины «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, обогащения индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- Овладением 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 ЗОЖ и социальных ориентаций;
- Приобретении компетенции в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

1.5. Требования к результатам освоения дисциплины:

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

- **Личностных:**

- Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- Формирование устойчивой мотивации к ЗОЖ, неприятию вредных привычек;
- Осознание самостоятельного использования физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- Готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- 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;
- 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;

• **Предметных:**

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

2. Структура и содержание учебной дисциплины

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	291
внеаудиторная самостоятельная работа	97
обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	194
теоретического обучения	10
практические занятия, в том числе:	178
аттестация по семестрам:	6
2 семестр - Зачет	2
3 семестр - Зачет	2
4 семестр - дифференцированный зачет	2

3. Тематический план учебной дисциплины «Физическая культура»

№ п/п	Наименование разделов, тем	Макс. учеб. нагрузка студента	Количество аудиторных часов при очной форме обучения			Самостоятельная учебная нагрузка
			Всего занятий	Теоретического обучения	Практические занятия	
Теоретическая часть						
1 семестр		62	44	10	34	18
	Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	2	1	1	-	1
1	Раздел 1. Охрана собственного здоровья.	14	9	9	-	5
2	Тема 1.1 Основы здорового образа жизни.	2	1	1	-	1
3	Тема 1.2 Физическая культура в обеспечении здоровья.	1	1	1	-	-
4	Тема 1.3 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	2	1	1	-	1
5	Тема 1.4 Самоконтроль, его основные методы.	2	1	1	-	1
6	Тема 1.5 Показатели самоконтроля и критерии оценки.	1	1	1	-	-
7	Тема 1.6 Психофизиологические основы учебного и производственного труда.	2	1	1	-	1
8	Тема 1.7 Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	1	1	1	-	-

9	Тема 1.8 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	2	1	1	-	1
10	Тема 1.9 Физическая культура и профилактика профессиональных заболеваний.	1	1	1	-	-
11	Раздел 2. Учебно – методические занятия	8	8	-	8	-
12	Раздел 3. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	60	42	-	42	18
13	Тема 3.1. Техника выполнения упражнений.	38	26	-	26	12
	2 семестр.	76	49	-	49	27
15	Раздел 4. Спортивные игры.	52	34	-	34	18
16	Тема 4.1 Баскетбол	26	17	-	17	9
18	Раздел 5. Лыжная подготовка	48	30	-	30	18
19	Тема 5.1. Основы лыжной подготовки.	48	30	-	30	18
20	Зачет	2	2	-	2	-
	3 семестр	65	44	-	44	21
21	Раздел 7. Спортивные игры.	53	34	-	34	19
22	Тема 7.1. Волейбол.	41	26	-	26	15
	Раздел 3. Легкая атлетика (продолжение).					
23	Тема 3.2. Кроссовая подготовка.	22	16	-	16	6
24	Зачет	2	2	-	2	-
	4 семестр.	88	57	-	57	31
25	Раздел 6. Гимнастика	48	30	-	30	18
26	Тема 6.1. Гимнастика.	48	30	-	30	18
	Раздел 4. Спортивные игры (продолжение).					
27	Тема 4.2. Обучение техники броска одной рукой с верху.	26	17	-	17	9
	Раздел 7. Спортивные игры (продолжение).					
28	Тема 7.2. Повторение техники подачи.	12	8	-	8	4
29	Диф.зачет	2	2	-	2	-
Итого		291	194	10	184	97

3. 2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объём часов	Уровень освоения
1 семестр		62	
Введение		2	2
	1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.	1	2
	Самостоятельная работа № 1: Развитие физических качеств и подготовка студентов к профессиональной деятельности.	1	2
Раздел 1. Охрана собственного здоровья.		14	2
Тема 1.1 Основы здорового образа жизни.	Теоретические занятия: 2. Основы здорового образа жизни.	1	2
	Самостоятельная работа № 2: Вредные привычки, подготовка реферата.	1	2
Тема 1.2 Физическая культура в обеспечении здоровья.	Теоретические занятия: 3. Физическая культура в обеспечении здоровья.	1	2
Тема 1.3 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	Теоретические занятия: 4. Самостоятельные занятия физическими упражнениями.	1	2
	Самостоятельная работа № 3: Показатели, характеризующие физическое состояние, подготовка сообщения.	1	2
Тема 1.4 Самоконтроль, основные методы	Теоретические занятия: 5. Самоконтроль, основные методы самоконтроля.	1	2

самоконтроля.	Самостоятельная работа № 4: Измерение ЧСС в покое и после нагрузки.	1	2
Тема 1.5 Показатели самоконтроля и критерии оценки.	Теоретические занятия: 6. Показатели самоконтроля и критерии оценки.	1	2
Тема 1.6 Психофизиологические основы учебного и производственного труда.	Теоретические занятия: 7. Психофизиологические основы учебного и производственного труда.	1	2
	Самостоятельная работа № 5: Причины травматизма при занятиях физическими упражнениями (доклад).	1	2
Тема 1.7 Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	Теоретические занятия: 8. Режим в трудовой и учебной деятельности.	1	2
Тема 1.8 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	Теоретические занятия: 9. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	1	2
	Самостоятельная работа № 6: Освоение физических упражнений различной направленности.	1	2
Тема 1.9 Физическая культура и профилактика профессиональных заболеваний.	Теоретические занятия: 10. Профилактика профессиональных заболеваний.	1	2
Раздел 2. Учебно-методические занятия		6	
	ПР. 1. Методики самооценки работоспособности.	1	2
	ПР.2. Методика составления и проведения самостоятельных занятий.	1	2

	ПР.3. Роли массажа и самомассажа.	1	2
	ПР.4. Профилактика профессиональных заболеваний.	1	2
	ПР.5. Составление и проведение комплексов.	1	2
	ПР.6. Изучение методики двигательных качеств.	1	2
	ПР.7. Изучение самооценки и анализа выполнения.	1	2
	ПР.8. Ведение личного дневника самоконтроля.	1	2
Раздел 3. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.		60	
Тема 3.1 Техника выполнения упражнений. (38)	ПР. 9. Обучение технике безопасности при занятиях легкой атлетикой	1	2
	Самостоятельная работа № 7: Влияние физических упражнений на развитие физических качеств подростка (реферат).	1	2
	ПР. 10. Держание, подбор разбега, замах и выполнение броска.	1	2
	ПР. 11. Разминочный бег, общие развивающие упражнения, специальные беговые упражнения.	1	2
	Самостоятельная работа № 8: Оказание первой доврачебной помощи при травмах на занятиях по легкой атлетике (сообщение).	1	2
	ПР. 12. Обучение технике бега по пересеченной местности.	1	2
	ПР. 13. Обучение технике бега на средние дистанции 800-1000м.	1	2
	ПР. 14. Техника высокого старта.	1	2
	Самостоятельная работа № 9: Правила проведения соревнований по легкой атлетике и судейство по беговым видам (прочитать самостоятельно).	1	2
	ПР. 15. Бег на повороте дорожки.	1	2
	ПР. 16. Специальные беговые упражнения. Сдача норматива 1000м.	1	2
	Самостоятельная работа № 10: Правила проведения соревнований по легкой атлетике и судейство по прыжковым видам (прочитать	1	2

самостоятельно).		
ПР. 17. Обучение техники прыжка в длину с разбега способ «согнув ноги».	1	2
ПР. 18. Подбор разбега, отталкивание, полет, приземление. Развитие прыгучести.	1	2
Самостоятельная работа № 11: Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса по 20 раз из любого положения.	1	2
ПР. 19. Совершенствование технике прыжка в длину с места. Развитие прыгучести.	1	2
ПР. 20. Сдача контрольных нормативов: Прыжок в длину с места.	1	2
ПР. 21. Закрепление техники прыжка в длину с места.	1	2
Самостоятельная работа № 12: Самостоятельное обучение прыжка в длину с места.	1	2
ПР. 22. Закрепление техники прыжка в длину с разбега.	1	2
Самостоятельная работа № 13: Прыжки со скакалкой за 1 минуту.	1	2
ПР.23. Техника отталкивания, полет, приземление. Прыжки с 5-7 беговых шагов.	1	2
Самостоятельная работа № 14: Правила проведения соревнований по легкой атлетике и судейство по прыжковым видам (сообщение).	1	2
Пр.24. Изучение техники низкого старта.	1	2
Самостоятельная работа № 15: Развитие мышечных групп.	1	2
ПР.25. Техника безопасности при занятиях кроссовой подготовкой.	1	2
Самостоятельная работа № 16: Подтягивание из виса лежа девушки и подтягивание юноши 15 раз.	1	2
ПР.26. Обучение техники бега на короткие дистанции.	1	2

	ПР.27. Низкий старт, установка стартовых колодок, выход со старта.	1	2
	Самостоятельная работа № 17: Приседание на одной ноге. (девушки 10 раз-держаться за стену, юноши -10 раз без поддержки).	1	2
	ПР.28. Обучение техники передачи эстафетной палочки.	1	2
	Самостоятельная работа № 18: Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса.	1	2
	ПР.29. Развитие прыгучести.	1	2
	ПР.30. Эстафетный бег 4 по 100.	1	2
	ПР.31. Бег на короткие дистанции.	1	2
	ПР.32. Завершение бега на короткие дистанции.	1	2
	ПР.33. Бег на длинные дистанции.	1	2
	ПР.34. Завершение бега на длинные дистанции.	1	2
2 семестр.		76	
Раздел 4. Спортивные игры.		52	
Тема 4.1 Баскетбол. (26)	ПР.35. Техника безопасности при занятиях баскетболом.	1	2
	Самостоятельная работа № 19: Бег на месте, на время.	1	2
	ПР.36. Ведение мяча со зрительным контролем. Учебная игра.	1	2
	Самостоятельная работа № 20: Прыжки вверх из приседа.	1	2
	ПР.37. Техники ведения мяча с высоким и низким отскоком, со зрительным и без зрительного контроля.	1	2
	Самостоятельная работа № 21: Комплекс упражнений с гантелями.	1	2
	ПР.38. Закрепление ведения мяча. Учебная игра.	1	2
	ПР.39. Обучение разновидностям остановок после ведения мяча. Учебная игра.	1	2

	Самостоятельная работа № 22: Комплекс упражнений на развитие силы.	1	2
	ПР.40. Закрепление правил игры. Практическое судейство.	1	2
	ПР. 41. Обучение техники передачи мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча.	1	2
	ПР.42. Закрепление остановок в прыжке. Учебная игра. Правила.	1	2
	Самостоятельная работа № 23: Прыжки на месте, на правой ноге 10 раз, на левой 10 раз.	1	2
	ПР. 43. Техника передачи мяча в движении с ведением и без ведения	1	2
	Самостоятельная работа № 24: Правила игры по баскетболу, жесты, практическое судейство.	1	2
	ПР. 44. Техника выбивание и вырывание мяча. Учебная игра. Правила	1	2
	ПР.45. Ведение мяча со зрительным контролем. Учебная игра.	1	2
	ПР. 46. Обучение техники броска мяча двумя руками от груди.	1	2
	Самостоятельная работа № 25: Реферат на тему: бросок мяча с двумя руками от груди, техника броска.	1	2
	ПР. 47. Закрепление передачи мяча. Учебная игра. Правила.	1	2
	Самостоятельная работа № 26: Комплекс упражнений с гантелями.	1	2
	ПР.48. Ловля мяча в движении с остановкой.	1	2
	ПР.49. Обучение основным способам передвижений в нападении.	1	2
	ПР.50. Ведения мяча одной рукой бросок сверху	1	2
	Самостоятельная работа № 27: Учебная игра, техника броска сверху.	1	2
	ПР. 51. Закрепление ловли мяча. Учебная игра. Правила.	1	2
Раздел 5. Лыжная подготовка		48	
Тема 5.1(48 час)	ПР.52. Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой.	1	2

Основы лыжной подготовки	ПР.53. Изучение техники ходов, бесшажный лыжный ход.	1	2
	Самостоятельная работа № 28: История создания и развития лыжного спорта.	1	2
	ПР.54. Строевые упражнения с лыжами и на лыжах.	1	2
	ПР.55. Изучение и закрепление шагов и лыжных ходов: ступающий и скользящий шаг.	1	2
	Самостоятельная работа № 29: Первая медицинская помощь при обморожениях.	1	2
	ПР.56. Преодоление подъемов и препятствий на лыжах.	1	2
	Самостоятельная работа № 30: Травматизм, причины его возникновения и меры предупреждения.	1	2
	ПР. 57. Преодоление подъемов лесенкой, елочкой.	1	2
	Самостоятельная работа № 31: Подготовка мест соревнований и организация соревнований.	1	2
	ПР.58. Особенности физической подготовки лыжника.	1	2
	ПР. 59. Преодоление спусков высокой стойке. Ходьба на лыжах 5км.	1	2
	ПР. 60. Совершенствовать технику торможения упором одной лыжей.	1	2
	Самостоятельная работа № 32: Правила соревнований и судейство по лыжным гонкам.	1	2
	ПР. 61. Изучение и закрепление одновременно двушажного хода.	1	2
	ПР. 62. Преодоление спусков средней стойке.	1	2
	Самостоятельная работа № 33: Прыжки со скакалкой. Игры на лыжах.	1	2
ПР. 63. Ходьба на лыжах 3-5км.	1	2	
ПР. 64. Одновременно одношажный лыжный ход.	1	2	

Самостоятельная работа № 34: Подъем туловища из положения лежа, руки за головой.	1	2
ПР. 65. Совершенствовать технику торможения упором двумя лыжами.	1	2
ПР. 66. Совершенствовать технику ранее изученных ходов	1	2
Самостоятельная работа № 35: Прыжки вверх из приседа. Развитие прыгучести.	1	
ПР.67. Преодоление спусков в низкой стойке.	1	2
Самостоятельная работа № 36: Имитация техники торможение «плугом» и «полуплугом».	1	2
ПР. 68. Изучение и закрепление попеременно двушажного хода.	1	2
ПР. 69. Техника перехода с одновременных ходов на попеременные.	1	2
Самостоятельная работа №37: Техника низкой стойке.	1	2
ПР.70. Одновременно одношажный коньковый ход.	1	2
Самостоятельная работа № 38: Имитация техники спусков высокой, низкой и средней стойке.	1	2
ПР. 71. Техника попеременно конькового хода со свободным скольжением.	1	2
ПР. 72. Преодоление неровностей на склоне.	1	2
Самостоятельная работа № 39: Комплекс упражнений на развитие силы мышц ног и рук.	1	2
ПР. 73. Закрепление техники попеременно четырех шажного хода.	1	2
Самостоятельная работа № 40: Развитие физических качеств на занятиях лыжной подготовкой.	1	2
ПР. 74. Преодоление подъемов скользящим и ступающим шагом.	1	2
ПР. 75. Встречная эстафета скользящим шагом.	1	2

	Самостоятельная работа № 41: Бег на месте.	1	2
	ПР. 76. Торможение и поворот упором.	1	2
	ПР. 77. Техника конькового хода.	1	2
	Самостоятельная работа № 42: Классификация и планирование соревнований.	1	2
	ПР. 78. Ходьба на лыжах 3-5км.	1	2
	ПР. 79. Торможение и поворот упором.	1	2
	Самостоятельная работа № 43: Упражнения с гантелями.	1	2
	ПР. 80. Преодоление подъемов и препятствий.	1	2
	Самостоятельная работа № 44: Сгибание и разгибание рук в упоре.	1	2
	ПР. 81. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.	1	2
	Самостоятельная работа № 45: ОРУ бег на 3 км.	1	2
Промежуточная аттестация	Зачет	2	2
3 семестр.		62	
Раздел 7.	Спортивные игры.	53	
Тема 7.1 Волейбол (41)	ПР. 82. Обучение техники перемещений и стойки игрока. Учебная игра.	1	2
	Самостоятельная работа № 46: История создания волейбола.	1	2
	ПР. 83. Ознакомление с техникой верхней прямой подачи.	1	2
	ПР. 84. Закрепление техники нижней прямой подачи. Учебная игра.	1	2
	Самостоятельная работа № 47: Правила игры в волейбол, судейские жесты, практическое судейство.	1	2
	ПР.85. Техника передачи мяча двумя руками сверху на месте и в прыжке.	1	2
	ПР. 86. Ознакомление с техникой прямого нападающего удара.	1	2

ПР.87. Передача мяча сверху одной рукой.	1	2
Самостоятельная работа № 48: Морфологические особенности и функциональные возможности организма волейболистов.	1	2
ПР.88. Верхняя прямая подача. Учебная игра.	1	2
ПР.89. Техника приема мяча сверху двумя руками и с падением на спину.	1	2
Самостоятельная работа № 49: Организация и проведение соревнований по волейболу.	1	2
ПР.90. Техника приема мяча снизу двумя руками и одной рукой. Учебная игра.	1	2
Самостоятельная работа № 50: Беговые упражнения.	1	2
ПР.91. Ознакомление с техникой бокового нападающего удара. Учебная игра.	1	2
Самостоятельная работа № 51: Бег на месте на время. Развитие общей выносливости.	1	2
ПР. 92. Обучение техники блокирования после нападающего удара.	1	2
ПР. 93. Варианты нападающих ударов через сетку.	1	2
Самостоятельная работа № 52: Имитация техники приема мяча работа рук и ног.	1	2
ПР. 94. Практическое судейство. Судейские жесты. Учебная игра.	1	2
ПР. 95. Индивидуальное и парное блокирование.	1	2
Самостоятельная работа № 53: Комплекс упражнений с гантелями на развитие силы.	1	2
ПР. 96. Многократные приемы и передачи мяча в заданные зоны.	1	2
ПР.97. Имитация техники нападающего удара.	1	2

	Самостоятельная работа № 54: Судейские жесты, Учебная игра.	1	2
	ПР.98. Взаимодействие игроков передней и задней линии.	1	2
	Самостоятельная работа №55: Судейские бригады, обязанности.	1	2
	ПР.99. Совершенствование техники защитных действий.	1	2
	ПР.100. Игра по упрощенным правилам волейбола.	1	2
	Самостоятельная работа № 56: Комплекс упражнения с гантелями. Развитие силы.	1	2
	ПР.101. Выполнение специальных упражнений для индивидуального блокирования.	1	2
	ПР.102. Действия игрока без мяча. Учебная игра.	1	2
	Самостоятельная работа № 57: Прыжки вверх из приседа. Развитие координации.	1	2
	ПР.103. Нападающие удары с левой стороны площадки.	1	2
	ПР.104. Нападающие удары с правой стороны площадки.	1	2
	Самостоятельная работа №58: Прыжки со скакалкой. Развитие прыгучести.	1	2
	ПР.105. Нападающий удар первым темпом.	1	2
	ПР.106. Нападающий удар из зоны защиты.	1	2
	Самостоятельная работа № 59: Приседание на одной ноге. Падение в группировке.	1	2
	ПР.107. Обучение нападающему удару через сетку	1	2
	Самостоятельная работа №60: Имитация техники нападающего удара.	1	2
Раздел 3.	Легкая атлетика (продолжение).		
Тема 3.2. Кроссовая	ПР.108. Коридор передачи. Эстафета 4x100 м.	1	2

подготовка. (22 час)	Самостоятельная работа № 61: Реферат на тему: «Легкая атлетика- королева спорта».	1	2
	ПР.109. Пробежка отрезков с ускорением 30-40 м.	1	2
	ПР.110. Техника работы рук и постановка стопы на дорожку.	1	2
	Самостоятельная работа № 62: Прыжки вверх из приседа 20 раз.	1	2
	ПР.111. Ознакомление с техникой спортивной ходьбы.	1	2
	ПР.112. Ходьба в среднем и быстром темпе на отрезках 60-400 м.	1	2
	Самостоятельная работа № 63: Утренняя зарядка на 7 минут.	1	2
	ПР.113. Обучение техники бега на длинные дистанции.	1	2
	ПР.114. Высокий старт. Норматив 3 км.	1	2
	Самостоятельная работа № 64: Бега по местности до 1 км.	1	2
	ПР.115. Длительный бег до 25 мин.	1	2
	ПР.116. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках.	1	2
	Самостоятельная работа № 65: Бег на месте до 5 минут.	1	2
	ПР.117. Бег в спокойном темпе, переходящий на ходьбу 400-600 м, бег – 200 м, ходьба 15-20 мин.	1	2
	ПР.118. Закрепление техники бега по прямой и на повороте.	1	2
	Самостоятельная работа № 66: Бег на месте до 7 мин.	1	2
	ПР.119. Развитие выносливости.	1	2
	ПР.120. Закрепление основ техники бега на средние дистанции.	1	2
	ПР.121. Техника прыжка в длину от планки и приземление.	1	2
	ПР.122. Техника прыжка в длину отталкивание от планки, приземление.	1	2
ПР.123. Закрепление отталкивания, полет, приземление.	1	2	

Промежуточная аттестация	Зачет	2	
4 семестр.		88	
Раздел 6.	Гимнастика	48	
Тема 6.1 Гимнастика. (48 час)	ПР.124. Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике.	1	2
	Самостоятельная работа № 67: Оздоровительные и спортивные виды гимнастики. Повороты в движении.	1	2
	ПР. 125. Обучение основным акробатическим упражнениям.	1	2
	Самостоятельная работа № 68: Правила гимнастической терминологии.	1	2
	ПР. 126. Перестроение в шеренге и колонне.	1	2
	Самостоятельная работа № 69: Составление комплекса акробатических упражнений.	1	2
	ПР.127. Закрепление строевых упражнений. Подача строевых команд.	1	2
	Самостоятельная работа № 70: Правила страховки для предупреждения травматизма на занятиях по гимнастике.	1	2
	ПР. 128. Упражнения в лазании, поднимании и переноски груза.	1	2
	Самостоятельная работа № 71: Отжимание и подтягивание.	1	2
	ПР. 129. Обучение основным акробатическим упражнениям.	1	2
	ПР. 130. Группировки, перекаты, кувырки, стойки на лопатках, шпагаты, мосты.	1	2
	Самостоятельная работа № 72: Правила страховки для предупреждения травматизма на занятиях по гимнастике.	1	2
ПР. 131. Совершенствование упражнений в висах и упорах.	1	2	
Самостоятельная работа № 73: Прыжки вверх из приседа за минуту.	1	2	

ПР. 132. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях.	1	2
Самостоятельная работа № 74: Бег на месте, на время.	1	2
ПР. 133. Повороты направо, налево, кругом в движении.	1	2
Самостоятельная работа № 75: Прыжки со скакалкой за 30 сек: 65 раз.	1	2
ПР. 134. Перестроение размыканием и смыканием в движении.	1	2
Самостоятельная работа № 76: Строевые упражнения.	1	2
ПР. 135. Сгибание и разгибание рук в упоре. Угол в упоре.	1	2
Самостоятельная работа №77: Сгибание и разгибание рук в упоре.	1	2
ПР. 136. Ходьба, бег, упражнения в равновесии.	1	2
ПР. 137. Перестроение и повороты в движении.	1	2
ПР.138. Комплекс упражнений на гибкость.	1	2
Самостоятельная работа №78: Потягивание по 3 захода по 10 раз.	1	2
ПР. 139. Стойка на руках с помощью, кувырок назад.	1	2
Самостоятельная работа №79: Реферат.	1	2
ПР.140. Бег на месте на время.	1	2
ПР. 141. Подъем в упор силой, вис согнувшись.	1	2
ПР. 142. Оздоровительные виды гимнастики.	1	2
Самостоятельная работа №80: Шпагапт, канат.	1	2
ПР. 143. Прыжки со скакалкой за минуту.	1	2
ПР. 144. Гигиеническая гимнастика.	1	2
ПР.145. Виды гимнастики, закрепление.	1	2
ПР.146. Физкультурная минутка.	1	2
Самостоятельная работа №81: Кроссворд на тему гимнастика.	1	2
ПР.147. Дыхательная гимнастика.	1	2

	ПР.148. Совершенствование техники выполнения специальных упражнений.	1	2
	Самостоятельная работа №82: Сгибание разгибание рук упор лежа.	1	2
	ПР.149. Выполнение лазанья по канату в три приема.	1	2
	Самостоятельная работа №83: ОРУ и техника выполнение инструкция.	1	2
	ПР.150. Совершенствование техники прыжка через козла.	1	2
	ПР.151. Выполнение опорного прыжка через козла «ноги врозь».	1	2
	Самостоятельная работа №84: Прыжки через скакалку.	1	2
	ПР.152. Закрепление строевых упражнений. Подача строевых команд.	1	2
	ПР.153. Перестроение движение по диагонали.	1	2
Раздел 4.	Спортивные игры (продолжение).		
Тема 4.2	ПР. 154. Жесты. Правила.	1	2
Обучение техники броска одной рукой с верху. (26)	Самостоятельная работа №85: История создания и развитие баскетбола.	1	2
	ПР.155. Обучение техники броска двумя руками от груди.	1	2
	ПР.156. Обучение техники броска двумя руками от головы.	1	2
	ПР. 157. Обучение техники броска одной рукой от плеча и от головы.	1	2
	Самостоятельная работа №86: Правила соревнований при игре в баскетболе.	1	2
	ПР. 158. Техникой броска одной рукой сверху после ведения мяча. Учебная игра.	1	2
	Самостоятельная работа №87: Правила игры по баскетболу, жесты, практическое судейство.	1	2
	ПР. 159. Накрывание, выбивание мяча. Учебная игра.	1	2
	Самостоятельная работа № 88: Виды травм при занятиях баскетболом.	1	2
	ПР. 160. Техника поворотов на месте и в движении. Учебная игра.	1	2

	ПР. 161. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1	2
	Самостоятельная работа № 89: Прыжки со скакалкой 3х1 мин.	1	2
	ПР. 162. Тактика игры в нападении. Учебная игра.	1	2
	ПР. 163. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1	2
	Самостоятельная работа № 90: Подъем туловища из положения лежа.	1	2
	ПР. 164. Закрепление техники ведения мяча с различной скоростью. Учебная игра.	1	2
	ПР. 165. Закрепление техники передачи мяча на месте и в движении.	1	2
	ПР. 166. Зачет ведение и бросок мяча в кольцо. Учебная игра.	1	2
	Самостоятельная работа №91: Приседание на одной ноге.	1	2
	ПР. 167. Закрепление разновидностей остановок с ловлей и ведением мяча. Закрепление остановок в прыжке.	1	2
	Самостоятельная работа №92: Составить кроссворд про теме «Баскетбол».	1	2
	ПР. 168. Закрепление тактики игры в защите и нападении.	1	2
	ПР. 169. Тактика двойного шага. Двойной шаг и броски мяча в кольцо.	1	2
	Самостоятельная работа №93: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа девушки на скамейке, юноши на полу.	1	2
	ПР. 170. Штрафные броски. Закрепление тактики двойного шага.	1	2
Раздел 7.	Спортивные игры (продолжение).		
Тема 7.2	ПР.171. Варианты нападающих ударов через сетку.	1	2
Повторение техники	ПР. 172. Выполнение подачи по точкам задней линии.	1	2
подач. (12)	Самостоятельная работа №94: Имитация техники подачи.	1	2
	ПР. 173. Выполнение подачи по точкам передней линии.	1	2
	Самостоятельная работа № 95: Прыжки вверх из приседа. Развитие	1	2

	координации.		
	ПР. 174. Прием мяча снизу двумя руками.	1	2
	ПР. 175. Прием мяча сверху двумя руками после броска через сетку.	1	2
	Самостоятельная работа №96: Прыжки со скакалкой. Развитие прыгучести.	1	2
	ПР.176. Развитие прыгучести посредством ОРУ. Учебная игра.	1	2
	ПР. 177. Встречная передача мяча в треугольнике.	1	2
	Самостоятельная работа №97: Комплекс упражнений с гантелями.	1	2
	ПР. 178. Роль либеро в поле.	1	2
Промежуточная аттестация	Дифференцированный зачет	2	2

4. Условия реализации учебной дисциплины

4.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению:

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля

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

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая;
- перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической;
- гимнастические скамейки;
- гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.);
- тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, шест для лазания, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры;
- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

Открытый стадион широкого профиля:

- стойки для прыжков в высоту,
- перекладина для прыжков в высоту,
- зона приземления для прыжков в высоту,

- решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка,
- брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка,
- турник уличный,
- брусья уличные,
- рукоход уличный,
- полоса препятствий,
- ворота футбольные,
- сетки для футбольных ворот,
- мячи футбольные,
- сетка для переноса мячей,
- стартовые флажки,
- флажки красные и белые,
- палочки эстафетные,
- гранаты учебные Ф-1,
- нагрудные номера,
- тумбы «Старт—Финиш», «Поворот»,
- рулетка металлическая,
- мерный шнур,
- секундомеры.

В зависимости от возможностей, которыми располагают профессиональные образовательные организации, для реализации учебной дисциплины «Физическая культура» в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования могут быть использованы:

- тренажерный зал;
- лыжная база с лыжехранилищем;
- специализированные спортивные залы (зал спортивных игр, тренажерный зал и др.);

открытые спортивные площадки для занятий: баскетболом; бадминтоном, волейболом, теннисом, мини-футболом;

- футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой, секторами для прыжков и метаний.

В зависимости от возможностей материально-технической базы и наличия кадрового потенциала перечень учебно-спортивного оборудования и инвентаря может быть дополнен.

4.2. Требования к минимальному учебно-методическому обеспечению:

Информационное обеспечение обучения:

4.2.1 Информационное обеспечение реализации программы:

Печатные издания:

Основные источники:

Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студенческих учреждений среднего профессионального образования. – М.: 2014

Дополнительная литература.

Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие. – М.: 2015.

Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник. – Москва, 2014.

Электронные издания:

Интернет-ресурсы:

1. <http://fkis.ru>

2. <http://физруку.ru>

5. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины

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

Результаты освоения дисциплины (предметные результаты)	Основные показатели оценки результата (знания, умения)	Формы и методы контроля и оценки результатов освоения дисциплины
1. умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;	Уметь: - составлять различные комплексы гимнастических упражнений - уметь показывать комплексы гимнастических упражнений	Оценка в ходе устного опроса на вводном занятии Тема 1.1-Тема1.10
2. владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	Уметь: - уметь выполнять оздоровительные упражнения для укрепления здоровья Знать: - основные принципы здоровьесберегающих технологий	Оценка в ходе устного опроса на вводном занятии ПР№1-ПР№8
3. владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;	Уметь: - применять на практике физические упражнения от переутомления и для умственной активности Знать: - формы самоконтроля активности	Оценка уровня практического освоения в ходе занятия ПР№9-ПР№24
4. 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).	Уметь: - выполнять нормативы ГТО - владеть различными видами спорта Знать: - нормативы ВСФК «ГТО»	Практическая сдача норматива ВСФК «ГТО» ПР№25-ПР№41
Промежуточная аттестация		Дифференцированный зачет - сдача контрольных нормативов

Результаты освоения дисциплины (Личностные и Метапредметные результаты)	Основные показатели оценки результата (знания, умения)	Формы и методы контроля и оценки результатов освоения дисциплины
<p>- Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;</p>	<p>Знать: -критерии к саморазвитию -качества личностного самоопределения.</p>	<p>Выполнение практических работ ПРН№42-ПРН№71 Подготовка рефератов и презентации.</p>
<p>- Формирование устойчивой мотивации к ЗОЖ, неприятию вредных привычек;</p>	<p>Уметь: - моделировать социальные последствия противоправного характера, а также асоциального поведения.</p> <p>Знать -основные положения здорового образа жизни</p>	<p>Спортивно-массовые мероприятия Дни здоровья. Решение ситуационных задач самостоятельной работы № 1. Обсуждение сообщений по теме: - «Здоровый образ жизни – основа укрепления и сохранения личного здоровья»; - «Основные пути формирования культуры безопасности жизнедеятельности в современном обществе». ПРН№72-ПРН№92</p>
<p>- Готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;</p>	<p>Знать: - основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни; - факторы, влияющие на здоровье, факторы, разрушающие здоровье; - условия обеспечения рационального питания.</p> <p>Уметь: - объяснять случаи из собственной жизни и своих наблюдений по планированию режима труда и отдыха; - анализировать влияние двигательной активности на здоровье человека; - определять основные формы закаливания, их влияния на здоровье</p>	<p>Участие в ходе дискуссии. Индивидуальные письменные отчеты по планированию режима труда и отдыха. Выполнение практической работы 4. Семинар-дискуссия по вопросам: «Алкоголь и его влияние на здоровье человека». «Табакокурение и его влияние на здоровье». «Наркотики и их пагубное воздействие на организм». Практическая работа №93</p>

	человека.	
- 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;	Знать: - правила эффективного взаимодействия с обучающимися, преподавателями и мастерами в ходе обучения; Уметь: - сотрудничать со сверстниками и преподавателями при выполнении различного рода деятельности; - знать и выполнять правила поведения в будущей профессиональной деятельности	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы. Практическая работа №94-ПР№106
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;	Знать: - основные понятия о состояниях, при которых оказывается первая помощь. - характеристику основных признаков жизни. Уметь: - моделировать ситуаций по оказанию первой помощи при несчастных случаях.	Спортивно-массовые мероприятия Дни здоровья. Решение ситуационных задач Обсуждение сообщений по теме: - «Здоровый образ жизни – основа укрепления и сохранения личного здоровья»; - «Основные пути формирования культуры безопасности жизнедеятельности в современном обществе». ПР№107-ПР№113
Метапредметные результаты		
- 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	Знать: - модели индивидуальных подходов к обеспечению личностного развития в повседневной жизни. Уметь: - демонстрировать способности к учебно-исследовательской и проектной деятельности; - использовать различные методы решения	Подготовка сообщений, рефератов, докладов, презентаций, групповых проектов использование электронных источников. ПР№114-ПР№144

двигательной активности;	практических задач.	
<p>- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - различия основных понятий и теоретических положений основ безопасности жизнедеятельности. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - применять знания дисциплины для обеспечения своей безопасности; - анализировать влияние современного человека на окружающую среду; - оценивать примеры зависимости благополучия жизни людей от состояния окружающей среды; - моделировать ситуации по сохранению биосферы и ее защите. 	<p>Решение ситуационных задач по организации рационального питания и освоению методов его гигиенической оценки.</p> <p>Доклад: «Здоровый образ жизни – основа укрепления и сохранения личного здоровья».</p> <p>Подготовка сообщений: «Здоровый образ жизни – основа укрепления и сохранения личного здоровья», «Основные пути формирования культуры безопасности жизнедеятельности в современном обществе».</p> <p>ПРН№145-ПРН№158</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>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - правила безопасного поведения в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - применять полученные знания в области безопасности на практике. 	<p>Подготовить доклад на тему: Опасные и чрезвычайные ситуации.</p> <p>ПРН№159-ПРН№165</p>
<p>- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практические нормативы по физической подготовке. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выдерживать необходимые умственные и физические нагрузки. 	<p>Сдача нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Выполнение нормативов по военно-прикладным видам спорта. ПРН№166-ПРН№176</p>