

Министерство образования и науки РТ

ГАПОУ «Нижекамский многопрофильный колледж»

Согласовано

Зам.директора по НМР

В.П. В.П. Кузиева

« 18 » 06 2018г.

Утверждаю

Зам. директора по ТО

Х.Х. Х.Х. Гарипов

« 18 » 06 2018г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

19.02.10 Технология продукции
общественного питания

Срок обучения – 3 года 10 месяцев

Нижекамск

2018

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

Организация-разработчик: ГАПОУ «Нижекамский многопрофильный колледж»

Разработчик(и): Федоров Андрей Витальевич преподаватель 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

(наименование МЦК)

Председатель МЦК



(подпись)

Ф.И.О.

Протокол заседания МЦК № 10 от « 18 » 06 2018 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	9-26
4.	Условия реализации программы учебной дисциплины	27-29
5.	Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	30-33

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

1.1. Область применения программы:

Программа общеобразовательной учебной дисциплины «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 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)	189
внеаудиторная самостоятельная работа	63
обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	126
теоретического обучения	24
практические занятия, в том числе:	98
промежуточная аттестация по семестрам:	4
1 семестр - зачет:	2
2 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		90	59	24	35	31
	Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	3	2	2	-	1
1	Раздел 1. Охрана собственного здоровья.	27	22	22	-	5
2	Тема 1.1 Основы здорового образа жизни.	1	1	1	-	-
3	Тема 1.2 Физическая культура в обеспечении здоровья.	2	1	1	-	1
4	Тема 1.3 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	1	1	1	-	-
5	Тема 1.4 Самоконтроль	1	1	1	-	-
6	Тема 1.5 Основные методы и показатели самоконтроля.	1	1	1	-	-
7	Тема 1.6 Мотивация самостоятельных занятий.	2	1	1	-	1
8	Тема 1.7 Целенаправленность самостоятельных занятий.	1	1	1	-	-
9	Тема 1.8 Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек.	1	1	1	-	-
10	Тема 1.9 Критерии оценки.	1	1	1	-	-
11	Тема 1.10 Психофизиологические основы учебного и производственного труда.	1	1	1	-	-
12	Тема. 1.11 Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	2	1	1	-	1
13	Тема. 1.12 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	2	1	1	-	1
14	Тема. 1.13 Оздоровительные методы физического воспитания.	1	1	1	-	-
15	Тема. 1.14 Профилированные методы физического воспитания.	1	1	1	-	-

16	Тема. 1.15 Различные виды двигательной активности.	1	1	1	-	-
17	Тема. 1.16 Профилактика заболеваний.	2	1	1	-	1
18	Тема. 1.17 Физическая культура и профилактика профессиональных заболеваний.	1	1	1	-	-
19	Тема. 1.18 Предупреждение травматизма.	1	1	1	-	-
20	Тема 1.19 Причины травматизма.	1	1	1	-	-
21	Тема 1.20 Режим учебной и трудовой деятельности.	1	1	1	-	-
22	Тема 1.21. Восстановительные мероприятия.	1	1	1	-	-
	Тема 1.22. Причины травматизма при занятиях физическими упражнениями (доклад)	1	1	1	-	-
23	Раздел 2. Учебно-методические занятия	8	8	-	8	-
24	Раздел 3. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	37	20	-	20	17
25	Тема 3.1. Техника выполнения упражнений.	30	15	-	15	15
26	Раздел 4. Спортивные игры (часть 1)	27	15	-	15	12
27	Тема 4.1 Баскетбол	20	10	-	10	10
28	Промежуточная аттестация (зачет)	2	2	-	2	-
	2 семестр	99	67	-	67	32
29	Раздел 5. Лыжная подготовка	35	25	-	25	10
30	Тема 5.1. Основы лыжной подготовки.	35	25	-	25	10
31	Раздел 6. Гимнастика	21	13	-	13	8
32	Тема 6.1. Гимнастика.	21	13	-	13	8
33	Раздел 7. Спортивные игры (часть 1)	27	17	-	17	10
34	Тема 7.1. Волейбол.	16	9	-	9	7
35	Раздел 3. Легкая атлетика (продолжение часть2)	7	5	-	5	2
36	Тема 3.2. Кроссовая подготовка.	7	5	-	5	2
37	Раздел 4. Спортивные игры (продолжение часть 2).	7	5	-	5	2
38	Тема 4.2. Обучение технике броска одной рукой с верху.	7	5	-	5	2
39	Раздел 7. Спортивные игры (продолжение часть 2)	11	8	-	8	3
40	Тема 7.2. Повторение техники подачи.	11	8	-	8	3
41	Диф. зачет	2	2	-	2	-
Итого		189	126	24	102	63

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		90	
Введение		3	2
	Теоретическое занятие №1 Физическая культура в общекультурной подготовке студентов СПО.	1	2
	Теоретическое занятие №2 Физическая культура в 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.		27	
Тема 1.1 Основы здорового образа жизни.	Содержание: Здоровье человека, его ценности и значимость для профессионала. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, и наркомании. Теоретические занятия №3 1. Основы здорового образа жизни.	1	2

Тема 1.2 Физическая культура в обеспечении здоровья.	<p>Содержание: Личное отношение к здоровью, как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность.</p> <p>Теоретические занятия №4 Физическая культура в обеспечении здоровья.</p>	1	2
	<p>Самостоятельная работа №2:Вредные привычки"- подготовка реферата.</p>	1	2
Тема 1.3 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	<p>Содержание: Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки.</p> <p>Теоретические занятия: №5Самостоятельные занятие физическими упражнениями.</p>	1	2
Тема 1.4 Самоконтроль	<p>Содержание: Самоконтроль, показатели и критерии оценки, антропометрические индексы.</p> <p>Теоретические занятия: №6</p> <p>4. Самоконтроль, критерии оценки.</p>	1	2
Тема 1.5 Основные методы самоконтроля	<p>Содержание: Показатели основных методов самоконтроля.</p> <p>Теоретические занятия: №7Основные методы самоконтроля</p>	1	2
Тема 1.6 Мотивация самостоятельных занятий	<p>Содержание: Мотивация самостоятельных занятий, их формы и содержание.</p> <p>Теоретические занятия: №8 Что является мотивацией.</p>	1	2

	Самостоятельная работа № 3: Измерение ЧСС в покое и после нагрузки.	1	2
Тема 1.7 Целенаправленность самостоятельных занятий.	Содержание: . Показатели и критерии оценки. Теоретические занятия: №9 Целенаправленность самостоятельных занятий.	1	2
Тема 1.8 Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек.	Содержание: Особенный подход к каждому студенту. Значений мышечной релаксации. Теоретические занятия: №10 Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек.	1	2
Тема 1.9 Критерии оценки.	Содержание: Степень овладения программным материалом. Теоретические занятия: №11 Критерии оценки.	1	2
Тема 1.10 Психофизиологические основы учебного и производственного труда.	Содержание: Особенный подход к каждому студенту. Значений мышечной релаксации. Теоретические занятия: №12 Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек.	1	2
Тема 1.11 Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	Содержание: Режим в трудовой и учебной деятельности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Теоретические занятия: №13 Регулирование работоспособности.	1	2
	Самостоятельная работа №4: Освоение физических упражнений различной направленности.	1	2

Тема 1.12 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	Содержание: Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Теоретические занятия: №14 Профессиональная деятельность специалиста.	1	2
	Самостоятельная работа №5: Освоение физических упражнений различной направленности.	1	2
Тема 1.13 Оздоровительные методы физического воспитания.	Теоретические занятия: №15 Оздоровительные методы физического воспитания.	1	2
Тема 1.14 Профилированные методы физического воспитания.	Содержание: Методика физического воспитания. Теоретические занятия: №16 Профилированные методы физического воспитания.	1	2
Тема 1.15 Различные виды двигательной активности.	Содержание: Двигательная активность с помощью других видов спорта (плавание, велосипед, скандинавская ходьба..) Теоретические занятия: №17 Различные виды двигательной активности.	1	2
Тема 1.16 Профилактика заболеваний.	Содержание: Закаливание организма, правильный режим сна ,питания, активный отдых. Теоретические занятия: №18 Профилактика заболеваний.	1	2
	Самостоятельная работа № 6: Все виды массажа(прочитать).	1	2
Тема 1.17 Физическая культура и профилактика профессиональных заболеваний.	Содержание: Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методиками физического воспитания. Теоретические занятия: №19 Физическая культура и профилактика	1	2

	профессиональных заболеваний.		
Тема 1.18 Предупреждение травматизма.	Содержание: Уровень Воспитательной работы, медицинский контроль, инструктаж по технике безопасности. Теоретические занятия: №20 Предупреждение травматизма.	1	2
Тема 1.19 Причины травматизма.	Содержание: Недочеты в организации и методике проведения занятий. Теоретические занятия: №21 Причины травматизма.	1	2
Тема 1.20 режим учебной и трудовой деятельности.	Содержание: Особенности режима учебной деятельности. Теоретические занятия:№22 Трудовой режим.	1	2
Тема 1.21.Восстановительные мероприятия.	Содержание: Баня, сауна, массаж, закаливание. Теоретические занятия: № 23 Восстановительные мероприятия.	1	2
Тема 1.22.	Теоретические занятие: №24 Причины травматизма при занятиях физическими упражнениями (доклад)	1	2

Раздел 2. Учебно-методические занятия		8	
	<p>Содержание: Определение простейших методик самооценки работоспособности, усталости, утомление средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.</p> <p>ПР. 1.Методики самооценки работоспособности.</p>	1	2
	<p>Содержание: Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.</p> <p>ПР.2. Методика составления и проведения самостоятельных занятий.</p>	1	2
	<p>Содержание: Определение роли массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении, как средства восстановления организма.</p> <p>ПР.3.Роли массажа и самомассажа.</p>	1	2
	<p>Содержание: Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.</p> <p>ПР.4. Профилактика профессиональных заболеваний.</p>	1	2
	<p>Содержание: Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов.</p> <p>ПР.5. Составление и проведение комплексов.</p>	1	2
	<p>Содержание: Изучение методики определения профессионально значимых</p>		
	<p>психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста. Спортограмма и профессиограмма.</p> <p>ПР.6. Изучение методики двигательных качеств.</p>	1	2

	<p>Содержание: Изучение самооценки и анализа выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.</p> <p>ПР.7. Изучение самооценки и анализа выполнения.</p>	1	2
	<p>Содержание: Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальной карты здоровья). Определение уровня здоровья (по Э. Н. Вайнеру).</p> <p>Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.</p> <p>ПР.8. Ведение личного дневника самоконтроля.</p>	1	2
Раздел 3. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка (часть1)		37	
Тема 3.1Техника выполнения упражнений.(30)	<p>Содержание: Легкая атлетика – это олимпийский вид спорта, который включает в себя беговые виды, спортивную ходьбу, многоборья, пробеги, кроссы и технические виды. Легкую атлетику принято называть королевой спорта, потому что она является одним из самых массовых видов спорта и в её дисциплинах всегда разыгрывалось наибольшее количество медалей на Олимпийских играх. Легкоатлеты — спортсмены, которые занимаются одним или несколькими видами легкой атлетики</p>		
	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
	Самостоятельная работа №8: Оказание первой доврачебной помощи при травмах на занятиях по легкой атлетике (сообщение).	1	2
	ПР. 11. Разминочный бег, общие развивающие упражнения, специальные беговые упражнения.	1	2
	Самостоятельная работа №9: Правила проведения соревнований по легкой атлетике и судейство по беговым видам (прочитать самостоятельно).	1	2
	ПР. 12. Обучение технике бега по пересеченной местности.	1	2
	Самостоятельная работа №10: Легкой атлетике и судейство по прыжковым видам (прочитать самостоятельно).	1	2

ПР. 13. Обучение техники бега на средние дистанции 800-1000м.	1	2
Самостоятельная работа № 11: Самостоятельное обучение прыжка в длину с места.	1	2
ПР. 14. Техника высокого старта.	1	2
Самостоятельная работа №12: Прыжки на скакалке одну минуту.	1	2
ПР. 15. Бег на повороте дорожки.	1	2
Самостоятельная работа №13: Доклад на тему " Эстафетный бег".	1	2
ПР. 16. Специальные беговые упражнения. Сдача норматива 1000м.	1	2
Самостоятельная работа №14: Укрепление мышц брюшного пресса-30 раз.	1	2
ПР. 17. Обучение техники прыжка в длину с разбега способ «согнув ноги».	1	2
Самостоятельная работа №15: Укрепление мышц спины-30 раз.	1	2
ПР. 18. Подбор разбега, отталкивание, полет, приземление. Развитие прыгучести.	1	2
Самостоятельная работа № 16: Бег на месте, на время.	1	2
ПР. 19. Совершенствование технике прыжка в длину с места. Развитие прыгучести.	1	2
Самостоятельная работа № 17: Самостоятельное обучение прыжка в длину с места.	1	2
ПР.20 Сдача контрольных нормативов: Прыжок в длину с места.	1	2
Самостоятельная работа № 18: Прыжки со скакалкой за 1 минуту.	1	2
ПР. 21. Закрепление техники прыжка в длину с места.	1	2
Самостоятельная работа № 19: Правила проведения соревнований по легкой атлетике и судейство по прыжковым видам (сообщение).	1	2
ПР. 22. Закрепление техники прыжка в длину с разбега.	1	2

	Самостоятельная работа № 20: Развитие мышечных групп.	1	2
	ПР.23. Техника отталкивания, полет, приземление. Прыжки с 5-7 беговых шагов.	1	2
	Самостоятельная работа № 21 : Укрепление мышц спины.	1	2
Раздел 4. Спортивные игры (часть1)		27	
Тема 4.1 Баскетбол.(20)	Содержание: Баскетбол — спортивная командная игра с мячом, в которой мяч забрасывают руками в корзину (кольцо) соперника. В баскетбол играют две команды, каждая из которых состоит из пяти полевых игроков (замены не ограничены). Цель каждой команды — забросить мяч в кольцо с сеткой (корзину) соперника и помешать другой команде завладеть мячом и забросить его в свою корзину. Корзина находится на высоте 3,05 м от паркета (10 футов). За мяч, заброшенный с ближней и средней дистанций, засчитывается два очка, с дальней (из-за трёх очковой линии) — <u>три</u> очка; штрафной <u>бросок</u> оценивается в одно очко. Стандартный размер баскетбольной площадки — 28 м в длину и 15 м — в ширину. Баскетбол — один из самых популярных видов спорта в мире ¹¹		
	ПР. 24. Техника безопасности при занятиях баскетболом.	1	2
	Самостоятельная работа № 22: Бег на месте, на время.	1	2
	ПР. 25. Ведение мяча со зрительным контролем. Учебная игра.	1	2
	Самостоятельная работа № 23: Прыжки вверх из приседа.	1	2
	ПР. 26. Техники ведения мяча с высоким и низким отскоком, со зрительным и без зрительного контроля.	1	2
	Самостоятельная работа № 24: Комплекс упражнений с гантелями.	1	2
	ПР.27. Закрепление ведения мяча. Учебная игра.	1	2
	Самостоятельная работа № 25: Комплекс упражнений на развитие силы.	1	2
	ПР. 28. Обучение разновидностям остановок после ведения мяча. Учебная игра.	1	2
	Самостоятельная работа № 26: Правила игры по баскетболу, жесты.	1	2
	ПР. 29. Закрепление правил игры. Практическое судейство.	1	2
	Самостоятельная работа № 27: Комплекс упражнений на развитие силы.	1	2

	ПР. 30. Обучение техники передачи мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча. Самостоятельная работа № 28: Прыжки на месте, на правой ноге 10 раз, на левой 10 раз.	1	2
		1	2
	ПР. 31. Закрепление остановок в прыжке. Учебная игра. Правила.	1	2
	Самостоятельная работа № 29: Реферат на тему: бросок мяча с двумя руками от груди, техника броска.	1	2
	ПР. 32. Техника передачи мяча в движении с ведением и без ведения.	1	2
	Самостоятельная работа №30: Комплекс упражнений с гантелями.	1	2
	ПР. 33. Техника выбивание и вырывание мяча. Учебная игра. Правила.	1	2
	Самостоятельная работа № 31: Учебная игра, техника броска сверху.	1	2
Промежуточная аттестация	Зачет	2	2
2 семестр.		99	
Раздел 5. Лыжная подготовка		35	
Тема 5.1 Основы лыжной подготовки	Содержание: Решает оздоровительные задачи, задачи активного отдыха. Увеличивает резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышает защитные функции организма. Совершенствует силовую выносливость, координацию движений. Воспитывает смелость, выдержку, упорство в достижении цели. Попеременные и одновременные лыжные хода. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.		
	ПР. 34. Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой.	1	2
	ПР. 35. Изучение техники ходов, бесшажный лыжный ход.	1	2
	Самостоятельная работа № 32: История создания и развития лыжного спорта.	1	2

ПР. 36. Строевые упражнения с лыжами и на лыжах.	1	2
ПР. 37. Изучение и закрепление шагов и лыжных ходов: ступающий и скользящий шаг.	1	2
Самостоятельная работа № 33: Первая медицинская помощь при обморожениях.	1	2
ПР. 38. Преодоление подъемов и препятствий на лыжах.	1	2
Самостоятельная работа № 34: Травматизм, причины его возникновения и меры предупреждения.	1	2
ПР. 39. Преодоление подъемов лесенкой, елочкой.	1	2
Самостоятельная работа № 35: Подготовка мест соревнований и организация соревнований.	1	2
ПР.40. Особенности физической подготовки лыжника.	1	2
Самостоятельная работа № 36: Доклад на тему: " Развитие лыжного спорта в России".	1	2
ПР. 41. Совершенствовать технику торможения упором одной лыжей.	1	2
ПР. 42. Изучение и закрепление одновременно двушажного хода.	1	2
Самостоятельная работа № 37: Правила соревнований и судейство по лыжным гонкам.	1	2
ПР. 43. Преодоление спусков средней стойке.	1	2
Самостоятельная работа № 38: Прыжки со скакалкой. Игры на лыжах.	1	2
ПР. 44. Ходьба на лыжах 3-5км.	1	2
Самостоятельная работа № 39: Имитация техники спусков высокой, низкой и средней стойке.	1	2
ПР. 45. Одновременно одношажный лыжный ход.	1	2
ПР. 46. Совершенствовать технику торможения упором двумя лыжами.	1	2

	ПР. 47. Совершенствовать технику ранее изученных ходов	1	2
	Самостоятельная работа №40: Подготовить устный доклад:"Одношажный ход."	1	2
	ПР. 48. Преодоление подъемов скользящим и ступающим шагом.	1	2
	ПР. 49. Преодоление спусков в низкой стойке.	1	2
	ПР. 50. Встречная эстафета скользящим шагом.	1	2
	ПР. 51. Изучение и закрепление попеременно двушажного хода.	1	2
	ПР. 52. Техника перехода с одновременных ходов на попеременные.	1	2
	Самостоятельная работа № 41: Подготовить устный доклад:"Двухшажный ход."	1	2
	ПР. 53. Торможение и поворот упором.	1	2
	ПР. 54. Одновременно одношажный коньковый ход.	1	2
	ПР. 55. Техника конькового хода.	1	2
	ПР. 56. Техника попеременно конькового хода со свободным скольжением.	1	2
	ПР. 57. Преодоление неровностей на склоне.	1	2
	ПР. 58. Ходьба на лыжах 3-5км.	1	2
Раздел 6.	Гимнастика	21	
Тема 6.1 Гимнастика.(13)	Содержание: Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девочки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.		
	ПР.59. Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике.	1	2
	Самостоятельная работа № 42: Оздоровительные и спортивные виды гимнастики. Повороты в движении.	1	2
	ПР. 60. Обучение основным акробатическим упражнениям.	1	2

	Самостоятельная работа № 43: Правила гимнастической терминологии.	1	2
	ПР. 61. Перестроение в шеренге и колонне.	1	2
	Самостоятельная работа № 44: Составление комплекса акробатических упражнений.	1	2
	ПР. 62. Закрепление строевых упражнений. Подача строевых команд.	1	2
	Самостоятельная работа № 45: Правила страховки для предупреждения травматизма на занятиях по гимнастике.	1	2
	ПР. 63. Упражнения в лазании, поднимании и переноски груза.	1	2
	Самостоятельная работа № 46: Отжимание и подтягивание.	1	2
	ПР. 64. Обучение основным акробатическим упражнениям.	1	2
	ПР. 65. Группировки, перекаты, кувырки, стойки на лопатках, шпагаты, мосты.	1	2
	Самостоятельная работа № 47: Правила страховки для предупреждения травматизма на занятиях по гимнастике.	1	2
	ПР. 66. Совершенствование упражнений в висах и упорах.	1	2
	Самостоятельная работа № 48: Прыжки вверх из приседа за минуту.	1	2
	ПР. 67. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях.	1	2
	Самостоятельная работа № 49: Бег на месте, на время.	1	2
	ПР. 68. Повороты направо, налево, кругом в движении.	1	2
	ПР. 69. Перестроение размыканием и смыканием в движении.	1	2
	ПР.70. Сгибание и разгибание рук в упоре. Угол в упоре.	1	2
	ПР.71. Ходьба, бег, упражнения в равновесии.	1	2
Раздел 7.	Спортивные игры (часть1).	27	
Тема 7.1 Волейбол (16)	Содержание: Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам		

	волейбола. Игра по правилам.		
	ПР. 72. Обучение техники перемещений и стойки игрока. Учебная игра.	1	2
	Самостоятельная работа №50: История создания волейбола.	1	2
	ПР. 73. Ознакомление с техникой верхней прямой подачи.	1	2
	Самостоятельная работа №51: Правила игры в волейбол, судейские жесты, практическое судейство.	1	2
	ПР. 74. Закрепление техники нижней прямой подачи. Учебная игра.	1	2
	Самостоятельная работа № 52: Имитация техники приема мяча работа рук и ног.	1	2
	ПР.75. Техника передачи мяча двумя руками сверху на месте и в прыжке.	1	2
	ПР. 76. Ознакомление с техникой прямого нападающего удара.	1	2
	ПР.77. Передача мяча сверху одной рукой.	1	2
	Самостоятельная работа № 53: Морфологические особенности и функциональные возможности организма волейболистов.	1	2
	ПР.78. Верхняя прямая подача. Учебная игра.	1	2
	Самостоятельная работа №54: Приседание за 1 мин.	1	2
	ПР.79. Техника приема мяча сверху двумя руками и с падением на спину.	1	2
	Самостоятельная работа №55: Прыжки через скамейку.	1	2
	ПР.80. Техника приема мяча снизу двумя руками и одной рукой. Учебная игра.	1	2
	Самостоятельная работа № 56: Прыжки на месте.	1	2
Раздел 3.	Легкая атлетика. (часть2)	7	
Тема 3.2. Кроссовая подготовка (5)	Содержание: Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4×100 м, 4×400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).		

	ПР. 81. Закрепление техники бега по прямой и на повороте.	1	2
	Самостоятельная работа № 57: Бег на месте до 7 мин.	1	2
	ПР. 82. Развитие выносливости.	1	2
	ПР. 83. Закрепление основ техники бега на средние дистанции.	1	2
	Самостоятельная работа № 58: Реферат на тему: «Легкая атлетика-королева спорта».	1	2
	ПР.84. Техника прыжка в длину от планки и приземление.	1	2
	ПР.85. Техника прыжка в длину отталкивание от планки, приземление.	1	2
Раздел 4.	Спортивные игры. (часть2)	7	
Тема 4.2 Обучение технике броска одной рукой сверху. Баскетбол. (5)	Содержание: Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.		
	ПР.86. Жесты. Правила.	1	2
	Самостоятельная работа №59: История создания и развитие баскетбола.	1	2
	ПР.87. Обучение техники броска одной рукой от плеча и от головы.	1	2
	ПР.88. Техникой броска одной рукой сверху после ведения мяча. Учебная игра.	1	2
	ПР.89. Учебная игра по правилам.	1	2
	Самостоятельная работа №60: Судейство на соревнованиях	1	2
	ПР. 90. Учебная игра, техника броска сверху.	1	2
Раздел 7.	Спортивные игры (часть2)	11	
Тема 7.2. Волейбол Повторение техники подач (8)	Содержание: Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.		
	ПР.91. Взаимодействие игроков передней и задней линии.	1	2
	Самостоятельная работа №61: Судейские бригады, обязанности.	1	2

	ПР.92. Совершенствование техники защитных действий.	1	2
	Самостоятельная работа №62: Комплекс упражнений с гантелями. Развитие силы.	1	2
	ПР.93. Выполнение специальных упражнений для индивидуального блокирования.	1	2
	ПР.94. Действия игрока без мяча. Учебная игра.	1	2
	ПР.95. Прием мяча сверху двумя руками после броска через сетку.	1	2
	Самостоятельная работа №63: Прыжки со скакалкой. Развитие прыгучести.	1	2
	ПР.96. Ознакомление с техникой бокового нападающего удара. Учебная игра.	1	2
	ПР.97. Обучение техники блокирования после нападающего удара.	1	2
	ПР.98. Варианты нападающих ударов через сетку.	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.ру>

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
- Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;	Знать: -критерии к саморазвитию -качества личностного самоопределения.	Выполнение практических работ ПР№42-ПР№71 Подготовка рефератов и презентации.
- Формирование устойчивой мотивации к ЗОЖ, неприятию вредных привычек;	Уметь: - моделировать социальные последствия противоправного характера, а также асоциального поведения. Знать -основные положения здорового образа жизни	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». ПР№72-ПР№92
- Готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;	Знать: - основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни; - факторы, влияющие на здоровье, факторы, разрушающие здоровье; - условия обеспечения рационального питания. 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	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

	влияния на здоровье 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	Знать: - модели индивидуальных подходов к обеспечению личностного развития в повседневной жизни. Уметь: - демонстрировать способности к учебно-исследовательской и проектной деятельности;	Подготовка сообщений, рефератов, докладов, презентаций, групповых проектов использование электронных источников. ПР№114-ПР№144

<p>и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;</p>	<p>- использовать различные методы решения практических задач.</p>	
<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>ПР№145-ПР№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>ПР№159-ПР№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. ПР№166-ПР№176</p>