



Профессиональное образовательное учреждение
«ГУМАНИТАРНЫЙ ТЕХНИКУМ ЭКОНОМИКИ И ПРАВА»

УТВЕРЖДАЮ

Директор

_____/Е.А. Чаева/
«29» сентября 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины **ОУД. 07 Физическая культура**

Специальность: 38.02.03 Операционная деятельность в логистике

профиль образования: социально-экономический

Форма обучения: очная

Москва 2020

Разработана на основе ФГОС среднего общего образования (в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 № 1645) с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Минобрнауки России от 17 марта 2015г. № 06-259) автора А.А.Бишаева, профессор кафедры физического воспитания Костромского государственного университета им. Н.А.Некрасова, доктор педагогических наук, профессора.

Организация-разработчик:

Профессиональное образовательное учреждение
«ГУМАНИТАРНЫЙ ТЕХНИКУМ ЭКОНОМИКИ И ПРАВА»

Рабочая программа рассмотрена на заседании цикловой комиссии
«Общеобразовательных дисциплин»,
протокол №1 от 28 сентября 2020 года

Председатель цикловой комиссии _____ / Юрлова Е.В./



СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**
- 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 «Физическая культура»

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС среднего общего образования и ФГОС по специальности 38.02.03 Операционная деятельность в логистике.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Дисциплина «Физическая культура» входит в цикл общеобразовательных дисциплин среднего (полного) общего образования, направлена на совершенствование и развитие общих (общеучебных) компетенций: коммуникативной, информационной, самообразование и самоорганизация.

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

Настоящая программа позволяет в процессе проведения занятий по физической культуре с учетом материально-технических условий, учебно-методического, информационного и кадрового обеспечения выбирать из предлагаемых видов спорта те, которые могут быть наиболее эффективно использованы для формирования общих (общеучебных) компетенций.

Рабочая программа ориентирована на достижение следующих целей:

Основная цель изучения учебного предмета «Физическая культура» – развитие физических качеств и двигательных способностей, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, формирование национально – культурных ценностей и традиций, обеспечение мотивации и потребности к занятиям физической культурой.

- **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;

- **овладение** системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;

- **освоение** системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

В результате изучения учебной дисциплины « Физическая культура» обучающийся должен:

знать/понимать:

влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;

способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

уметь:

выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;

преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и само страховки;

осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.

Основные задачи:

- сохранение и укрепление здоровья, в том числе закаливание организма; оптимальное развитие физических качеств и двигательных способностей; повышение функциональных возможностей организма, формирование навыков здорового и безопасного образа жизни, умений саморегуляции средствами физической культуры;

- формирование жизненно важных, в том числе спортивных двигательных навыков и умений, культуры движений; приобретение базовых знаний научно-практического характера по физической культуре;

- содействие развитию психомоторных функций; формирование морально – волевых качеств, духовно-нравственной культуры на основе национальных ценностей, а также на диалоге культур;

- обеспечение интеллектуального, морального, социокультурного, эстетического и физического развития личности обучающегося;

- развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к предмету «Физическая культура».

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «Физическая культура» - ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ

Планируемые личностные результаты

Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр.

Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности.

Знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России.

Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».

Развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела.

Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

Планируемые метапредметные результаты

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия (скорость, сила, амплитуда, вектор, частота, дыхание, обмен веществ, работоспособность, ткани, возбуждение, торможение и мн. другие) и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;

планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

Регулятивные универсальные учебные действия

самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности

Планируемые результаты

Студент должен научиться:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;

- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально-ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и выполнять ответные действия в ситуациях самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

Рабочая программа содержит теоретическую и практическую части. Теоретический материал имеет валеологическую и профессиональную направленность. Его освоение обеспечивает формирование мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание обучающимися значения здорового образа жизни и двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

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

На учебных занятиях преподаватель проводит консультации обучающихся, на которых по результатам тестирования помогает определить индивидуальную двигательную нагрузку с оздоровительной и профессиональной направленностью.

1.4. Профильная составляющая (направленность) общеобразовательной дисциплины:

Учебно-тренировочные занятия содействуют не только развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма, укреплению здоровья обучающихся, но также и предупреждению и профилактике профессиональных заболеваний.

1.5. Количество часов, отведенное на освоение программы общеобразовательной дисциплины, в том числе:

максимальная учебная нагрузка – 175 часов
 обязательная аудиторная нагрузка – 117 часов
 самостоятельная (внеаудиторная) работа – 58 часов.

1.6 Изменения, внесенные в рабочую программу по сравнению с Примерной программой по общеобразовательной дисциплине

При разработке данной программы были внесены изменения в последовательности изучения учебного материала, что представляется логичным и целостным с точки зрения восприятия и понимания обучающимися и в распределение учебных часов (часы изменены в соответствии с учебным планом, изменения составляют не более 3%)

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	175
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
в том числе:	
практические занятия	113
зачеты	4
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	58
в том числе:	
Внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, не менее 2 часов в неделю. Проверка эффективности данного вида самостоятельной работы организуется в виде анализа результатов выступления на соревнованиях или сравнительных данных начального и конечного тестирования, демонстрирующих прирост в уровне развития физических качеств. Доклады, сообщения.	58
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачёта	

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль 1. Спортивные игры

Футбол.

Удары по мячу ногами: внутренней стороной стопы, серединой подъема, внутренней и внешней частью, носком, пяткой, с лета, с полулета. Удары по мячу головой в прыжке, лбом с места, боковой частью головы. Остановки катящегося мяча: внутренней стороной стопы, подошвой, внешней стороной стопы. Ведение мяча: дриблинг, или ведение мяча толчками. Обманные движения (финты). Отбор мяча: перехватом, толчком, подкатом. Вбрасывание мяча. Ловля мяча: снизу, сверху, сбоку, в падении. Отбивание мяча одной и двумя руками. Удар по мячу одним или двумя кулаками. Броски мяча сверху, сбоку, снизу, и двумя руками. Освоение тактических действий. Индивидуальная, групповая и командная тактика. Эстафеты, учебные игры, спортивные игры.

Баскетбол.

Перемещения, остановки, стойки игрока, повороты. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, в парах, кругах, в колонне, с отскоком от пола; в простых и усложненных условиях; без сопротивления и с сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; в простых и усложненных условиях; без сопротивления и с сопротивлением напарника. Броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча в простых и усложненных условиях, без сопротивления и с сопротивлением защитника. Нападение. Атака корзины. Защита. Игровые взаимодействия на одно и два кольца. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Учебные игры на одно и два кольца. Эстафеты с передачами, ведениями, бросками мяча.

Модуль 2. Легкая атлетика

Совершенствование техники спортивной ходьбы. Совершенствование техники бега на спринтерских дистанциях (60, 100 м) с учётом времени. Совершенствование техники «выбегания» из различных стартовых положений и стартового разгона; пробегания спринтерской дистанции (стартовый разгон, удержание скорости, финиширование); эстафетного бега в условиях приближенным к соревновательным (приём -передача эстафетной палочки; вбегание и выбегание из «коридора»). Совершенствование техники барьерного бега (на время); преодоления вертикальных препятствий различной высоты. Отработка тактических приёмов бега на средние и длинные дистанции. Совершенствование техники прыжка в длину с места и разбега (на результат); прыжка в высоту с разбега. Совершенствование техники метания снаряда (на результат). Полоса препятствий включающая преодоление различных препятствий и закрепление полученных легкоатлетических навыков.

Игры-задания с использованием элементов спортивных игр: баскетбол, футбол и гандбол.

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
Раздел 1. Общеучебный		12	
Тема 1.1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	Содержание учебного материала	2	
	Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала.		1
	Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни.		1
	Современное состояние здоровья молодежи.		1
	Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.		1
	Двигательная активность.		1
	Влияние экологических факторов на здоровье человека.		1
	О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании.		1
	Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни.		1
	Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности.		1
	Активный отдых.		1
	Вводная и производственная гимнастика.		1
	Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж.		1
	Материнство и валеология.		1
Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.	1		
Самостоятельная работа обучающихся №1: подготовка сообщений по теме.		1	
Тема 1.2 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Содержание учебного материала	2	
	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.		2
	Организация занятий физическими упражнениями различной направленности.		2
	Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек.		2
	Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена.		2
	Коррекция фигуры.		2
	Основные признаки утомления.		2
	Факторы регуляции нагрузки.		2
	Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки.		2
	Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.		2
Самостоятельная работа обучающихся №2: подготовка сообщений по теме.		1	
Тема 1.3 Самоконтроль занимающихся физическими	Содержание учебного материала	2	
	Диагностика и самодиагностика состояния организма учащегося при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.		1
	Врачебный контроль, его содержание.		1

упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств	Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений — тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.		1
	Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.		1
	Контроль (тестирование) уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.		1
	Самостоятельная работа обучающихся №3: подготовка сообщений по теме.		1
Тема 1.4 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Содержание учебного материала		2
	Личная и социально-экономическая необходимость специальной оздоровительной и психофизической подготовки к труду.		1
	Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.		1
	Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.		1
	Контроль (тестирование) состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.		1
	Самостоятельная работа обучающихся №4: подготовка сообщений по теме: Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.		1
Раздел 2 Практический		160	
Раздел 2.1 Учебно-методический		19	
Тема 2.1.1 Простейшие методики самооценки и проведения самостоятельных занятий.	Содержание учебного материала		2
	Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции.		2
	Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.		2
	Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности.		2
	Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.		2
	Составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности.		2
	Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.		2
	Самостоятельная работа обучающихся №5: разработка методики активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.		3
Тема 2.1.2 Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.	Содержание учебного материала		2
	Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.		2
	Самостоятельная работа обучающихся №6: отработка массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении. Презентации.		2
Тема 2.1.3	Содержание учебного материала		2

Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата.		Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата.		
		Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.		
		Самостоятельная работа обучающихся №7: Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Отработка физических упражнений для коррекции зрения.	2	
Тема 2.1.4 Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности	Содержание учебного материала		2	
		Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся.		
		Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.		
		Самостоятельная работа обучающихся №8: Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся.	4	
Раздел 2.2 Учебно-тренировочный			141	
Раздел 2.2.1 Легкая атлетика.			30	
Тема 2.2.1.а Бег на короткие и средние дистанции. Высокий и низкий старт	Содержание учебного материала		4	
		Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, 60 м. эстафетный бег 4×100 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 1000 м (девушки) и 1500 м (юноши), прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги»; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).		2
		Самостоятельная работа обучающихся №9: Оздоровительное и прикладное значение легкой атлетики. Факторы, определяющие технику, физиологические функции организма при беге на короткие и длинные дистанции.	2	
Тема 2.2.1.б Прыжки в длину с места.	Содержание учебного материала		4	
		Повторение школьной программы. Прыжки в длину с места. Тройной прыжок с места.		2
		Подводящие и специальные упражнения для прыжков		2
	Самостоятельная работа обучающихся №10: Прыжки со скакалкой, с высокой и низкой опоры	2		
Тема 2.2.1. в Метание т/мяча на дальность	Содержание учебного материала		4	
		Повторение школьной программы. Метание теннисного мяча на дальность.		2
		Самостоятельная работа обучающихся №11 Подбор подвижных игр для обучения метанию теннисного мяча на дальность.	2	
Тема 2.2.1. г Равномерный бег на дистанцию 1000 м (девушки) и 2000 м (юноши)	Содержание учебного материала		4	
		Повторение школьной программы. Равномерный бег на дистанцию 1000 м (девушки) и 1500 м (юноши)		2
		Самостоятельная работа обучающихся №12: Оздоровительный, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши)	2	
Тема 2.2.1. д	Содержание учебного материала		4	

Бег по прямой с различной скоростью.	Бег по прямой с различной скоростью		2
	Самостоятельная работа обучающихся №13: Бег по прямой с различной скоростью.		2
Раздел 2.2.2 Спортивные игры			44
Тема 2.2.2. а Общие основы спортивных игр. Основы технической и тактической подготовки в волейболе	Содержание учебного материала		14
		Волейбол. Повторение школьной программы.	
		Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, передача мяча в прыжке; передача мяча назад, за голову; нападающий удар, прием мяча сверху двумя руками, верхняя прямая подача; прием мяча снизу двумя руками, блокирование, тактика нападения, тактика защиты.	
		Правила игры. Игра по упрощенным правилам волейбола.	
		Техника безопасности игры.	
Самостоятельная работа обучающихся №14: Составление комплексов упражнений для закрепления технических приемов. Составление положения о соревнованиях.		2	
Тема 2.2.2. б Основы технической и тактической подготовки в баскетболе	Содержание учебного материала		14
		Баскетбол. Повторение школьной программы.	
		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. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.	
		Техника безопасности игры.	
Самостоятельная работа обучающихся №15: Составление комплексов упражнений для закрепления технических приемов. Составление положения о соревнованиях.		2	
Тема 2.2.2. в Основы технической и тактической подготовки в футболе	Содержание учебного материала		10
		Повторение школьной программы. Техника перемещения, ведение мяча, повороты, остановки; жонглирование; отбор мяча, обманные движения; техника игры вратаря; тактика защиты и нападения; удар по летящему мячу средней частью подъема ноги.	2
		Правила игры. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам.	2
		Техника безопасности игры.	2
	Самостоятельная работа обучающихся №16: Составление комплексов упражнений для закрепления технических приемов. Составление положения о соревнованиях.		2
Раздел 2.2.3 Прикладная - профессиональная физическая подготовка			16
Тема 2.2.3. а Влияние физических упражнений на организм человека	Содержание учебного материала		6
		Развитие физических качеств: упражнение со штангой, гантелями; атлетическая гимнастика; работа на тренажерах.	
		Развитие силы (гири, гантели, штанга, тренажеры) развитие гибкости(тренажеры); развитие общей и специальной выносливости (велотренажеры, беговая дорожка).	
	Самостоятельная работа обучающихся №17: Здоровый образ жизни, как профилактика инфекционных заболеваний. Аутотренинг.		2

Тема 2.2.3.б Воспитание морально-волевых качеств	Содержание учебного материала	6	
	Поддержание общей физической подготовки; подвижные игры, эстафеты.		
	Самостоятельная работа обучающихся №18: Жонглирование подручными предметами, мячами.	2	
Раздел 2.2.4. Лыжная подготовка		14	
Тема 2.2.4.а Совершенствование техники по переменным и одновременных ходов.	Содержание учебного материала	5	
	Техника ходов: одновременно одношажный, одновременно двушажный, коньковый.		
	Развитие специальной выносливости.		
	Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные.		
	Преодоление подъемов и препятствий.		
	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанций, и состояния лыжни.		
	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование.		
	Прохождение дистанции до 3 км.		
	Основные элементы тактики лыжных гонках, правила соревнований.		
	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом.		
	Первая помощь при травмах и обморожении.		
	Самостоятельная работа обучающихся №19: Отработка техники оздоровительного бега.	2	
Тема 2.2.4.б Совершенствование техники спусков, подъемов и поворотов.	Содержание учебного материала	5	
	Преодоление подъемов и препятствий.		
	Техника спуска в основной, низкой и средней стойке;		
	Совершенствование техники спусков, подъемов, поворотов, торможение.		
	Подъемы «лесенкой», «елочкой», «полуелочкой», скользящим шагом;		
	Поворот полуплугом и переступанием.		
	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом		
	Первая помощь при травмах и обморожении.		
Самостоятельная работа обучающихся №20: Составление комплексов упражнений для закрепления технических приемов.	2		
Раздел 2.2.5. Гимнастика.		12	
Тема 2.2.5.а Общеразвивающие упражнения, строевые упражнения, акробатика, упражнения с мячом, обручем, скакалкой.	Содержание учебного материала	2	
	Общеразвивающие упражнения, упражнения с мячом, обручем, скакалками.		
	Акробатика: кувырки вперед, назад, длинный кувырок, перекат боком, переворот боком (колесо), стойка на голове, на руках.		
	Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании, напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры)		
	Комплексы упражнений в водной и производственной гимнастике		
Самостоятельная работа обучающихся №21: Изучение учебной литературы. Упражнения для коррекции нарушений осанки	2		

Тема 2.2.5.б Упражнения для развития координаций движений. Опорные прыжки, лазание - канат.	Содержание учебного материала		2	
		Упражнение для развития координаций движения.		
		Подводящие упражнения для опорных прыжков, опорные прыжки через козла,		
	Самостоятельная работа обучающихся №22: Изучение учебной литературы. ОРУ под музыкальное сопровождение		2	
Тема 2.2.5.в Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение	Содержание учебного материала		2	
		Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение		
	Самостоятельная работа обучающихся №23: Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение			2
Раздел 2.2.6 Атлетическая гимнастика. Работа на тренажерах			10	
Тема 2.2.6.а ОРУ с отягощениями, подтягивание, сопротивление	Содержание учебного материала		2	
		ОРУ с отягощениями, подтягивание, сопротивления		
		Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.		
		Техника безопасности занятий.		
		Знакомство с видами единоборств и их влиянием на развитие физических, нравственных и волевых качеств.		
	Самостоятельная работа обучающихся №24: Подбор ОРУ с отягощениями, подтягивание. Круговой метод тренировки. Сгибание, разгибание туловища из положения лежа на спине			5
Тема 2.2.6.б Сгибание, разгибание туловища из положения лежа на спине	Содержание учебного материала		2	
		Сгибание, разгибание туловища из положения, лежа на спине		
		Сгибание, разгибание рук в упоре лежа. Армрестлинг, правила соревнований, весовые категории		
Раздел 2.2.7 Плавание			18	
Тема 2.2.7.а Техника плавания кролем на груди, спине, брасс	Содержание учебного материала		2	
		Специальные плавательные упражнения для изучения (закрепления) кроля на груди, спине, брасса.		
		Старты.		
		Повороты, ныряние ногами и головой.		
		Плавание до 400 м.		
		Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации.		
	Самостоятельная работа обучающихся №25: Оздоровительный бег. Отработка техники правильного дыхания.		2	
Тема 2.2.7.б Техника стартов с тумбочки, из воды. Ныряние ногами и головой	Содержание учебного материала		2	
		Старты.		
		Повороты, ныряние ногами и головой.		
		Плавание до 400 м.		
	Самостоятельная работа обучающихся №26: Презентации по технике плавания кролем, брасом		2	
Тема 2.2.7.в	Содержание учебного материала		2	

Плавание на боку, на спине		Плавание на боку, на спине.		
		Плавание в умеренном и попеременном темпе до 600 м.		
		Проплыwanie отрезков 25–100 м по 2–6 раз.		
		Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше.		
	Самостоятельная работа обучающихся №27: Оздоровительный бег. Специальные, подготовительные упражнения для плавания на груди		2	
Тема 2.2.7.г Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше.	Содержание учебного материала		4	
		Специальные, подготовительные, общеразвивающие упражнения на суше.		
		Элементы игры в водное поло (юноши), элементы синхронного плавания (девушки).		
		Правила плавания в открытом водоеме.		
		Доврачебная помощь пострадавшему.		
		Самоконтроль при занятиях плаванием.		
	Самостоятельная работа обучающихся №28: Оздоровительный бег. Специальные, подготовительные упражнения для плавания брасом.		2	
ВСЕГО:			175	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

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

Спортивное оборудование:

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон, оборудование для силовых упражнений гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары;

оборудование для занятий аэробикой скакалки, гимнастические коврики, фитболы.

гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса;

оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке теннисные мячи; обручи; инвентарь для эстафет;

Для плавания: плавательный бассейн; раздевалки, душевые кабины..
Оборудование для плавания: хронометры, плавательные доски, круги, ласты, колобашки и т.п.; спасательное оборудование и инвентарь (шесты, спасательные круги, спасательные шары и т.п.).

Технические средства обучения:

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

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура. – М.: ИЦ «Академия», 2016

2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/437146>

3. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/433532>

Дополнительная литература:

1. Бишаева А.А., доктор педагогических наук, профессор «Физическая культура»: учебник для учреждений нач. и сред. Проф. образования – М.: Образовательно-издательский центр «Академия»; ОАО «Московские учебники» 2011
2. Журавин М.Л., Загрядская О.В., Казакевич Н.В. Гимнастика: учебник. - Издательский центр «Академия», 2011.
3. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учеб. пособие. - Издательский центр «Академия», 2011.
4. Физическая культура: учеб. пособие. / Н.В.Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л.Палтиевич и др. - Издательский центр «Академия», 2011.

5. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник – М.: КНОРУС, 2011(Среднее профессиональное образование).
6. Вяткин Л.А., Сидорчук Е.В. Туризм и спортивное ориентирование: учеб. пособие. - Издательский центр «Академия», 2011.
7. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: учеб. пособие / Н.Ж.Булгакова, С.Н.Морозов, О.И.Попов и др.; Под ред. Н.Ж.Булгаковой. — 2-е изд., стер. — 432 с., пер. № 7 бц, 2011г.
8. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: учебник: Допущено УМО / Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнов, В.П.Савин и др.; Под ред. Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнова. — 3-е изд., стер. — 400 с., пер. № 7 бц, 2011г.

Интернет ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики <http://sport.minstm.gov.ru>
2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mossport.ru>
3. <http://www.fizkult-ura.ru/>
4. <http://www.ofizkulture.ru/> - Все о физкультуре
5. <http://www.fismag.ru/> - Журнал физкультура

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни. 	<p>Формы контроля обучения:</p> <ul style="list-style-type: none"> – практические задания по работе с информацией – домашние задания проблемного характера - ведение календаря самонаблюдения. <p>Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p>
<p>Должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. - выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта. 	<p>Методы оценки результатов:</p> <ul style="list-style-type: none"> - накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка; - традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка; - тестирование в контрольных точках. <p>Лёгкая атлетика.</p> <p>1.Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий):</p> <ul style="list-style-type: none"> бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину; <p>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию</p>

<p>ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.</p> <p>ОК 3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.</p> <p>ОК 6. Работать в коллективе и команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.</p> <p>ОК 10. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).</p> <p>ОК 11. Соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда.</p>	<p>физического качества средствами лёгкой атлетики.</p> <p>Спортивные игры. Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование) Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм Оценка выполнения студентом функций судьи. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.</p> <p>Атлетическая гимнастика (юноши) Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями. Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия</p> <p>Кроссовая подготовка. Оценка техники пробегания дистанции до 5 км без учёта времени.</p> <p>Плавание. Оценка техники плавания способом: - кроль на спине; - кроль на груди; - брасс. Оценка техники: - старта из воды; - стартового прыжка с тумбочки.; - поворотов.</p> <p>4. Проплавание избранным способом дистанции 400 м без учёта времени.</p> <p>Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям. Для этого организуется тестирование в контрольных точках: На входе – начало учебного года, семестра; На выходе – в конце учебного года, семестра, изучения темы программы.</p> <p>Тесты по ППФП - выполнение комплекса физических упражнений для коррекции зрения; - жонглирование теннисными мячами; - прогибы; - комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение</p>
--	---