

УТВЕРЖДАЮ

зам. директора по УПР

ГБПОУ РК «БТСТ»

 /Быканов Ю.Л./

« 13 » января 2021 г.

Приложение 5.06

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ООЦ.06 «Физическая культура»**

Для профессии среднего профессионального образования по программам подготовки
квалифицированных рабочих, служащих.


23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей

Рабочая программа учебной дисциплины ООЦ.06 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» разработана на основе федерального компонента государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования Российской Федерации от 17 мая 2012 года N 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (с изменениями на 11 декабря 2020 г.) по профессии среднего профессионального образования (далее СПО) **23.01.17** Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей, Примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО») для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (Протокол № 3 от 21 июля 2015 г., регистрационный номер рецензии 381 от 23 июля 2015 г. ФГАУ «ФИРО»), 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 или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259) и Положением по разработке и утверждению рабочих программ учебных дисциплин, профессиональных модулей в Государственном бюджетном профессиональном образовательном учреждении Республики Крым «Бахчисарайский техникум строительства и транспорта» (Введено в действие приказом директора ГБПОУ РК «БТСТ» от 27.08.2020 г. № 72- А)

Организация-разработчик:

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Республики Крым «Бахчисарайский техникум строительства и транспорта» (ГБПОУ РК «БТСТ»)

Разработчик:

Мамутова А.С.,  преподаватель физической культуры ГБПОУ РК «БТСТ».

Программа рассмотрена и рекомендована к утверждению на заседании предметной методической комиссии преподавателей физической культуры, основ безопасности жизнедеятельности, воспитателей, руководителей кружков ГБПОУ РК «БТСТ»

Председатель ПМК  /Мамутова А.С.

Протокол заседания ПМК

№ 5 от « 30 » 12. 2020 г.

Рассмотрено и одобрено на Методическом совете.

Протокол заседания Методического совета

№ 3 от « 13 » 01 . 2021 г.

Председатель МС:  /Ю.Л. Быканов

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЁЖИ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

«БАХЧИСАРАЙСКИЙ ТЕХНИКУМ СТРОИТЕЛЬСТВА И ТРАНСПОРТА»

УТВЕРЖДАЮ

зам. директора по УПР

ГБПОУ РК «БТСТ»

_____/Быканов Ю.Л./

« 13 » января 2021 г.

Приложение 5.06

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ООЦ.06 «Физическая культура»**

Для профессий среднего профессионального образования по программам подготовки
квалифицированных рабочих, служащих.

08.01.25 Мастер отделочных строительных и декоративных работ

г. Бахчисарай, 2021

Рабочая программа учебной дисциплины ООЦ.06 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» разработана на основе федерального компонента государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования Российской Федерации от 17 мая 2012 года N 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (с изменениями на 29 июня 2018 года) по профессиям среднего профессионального образования (далее СПО) **08.01.25 Мастер отделочных строительных и декоративных работ**, Примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физической культуры» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО») для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (Протокол № 3 от 21 июля 2015 г., регистрационный номер рецензии 381 от 23 июля 2015 г. ФГАУ «ФИРО»), 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 или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259) и Положением по разработке и утверждению рабочих программ учебных дисциплин, профессиональных модулей в Государственном бюджетном профессиональном образовательном учреждении Республики Крым «Бахчисарайский техникум строительства и транспорта» (Введено в действие приказом директора ГБПОУ РК «БТСТ» от 27.08.2020 г. № 72- А)

Организация-разработчик:

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Республики Крым «Бахчисарайский техникум строительства и транспорта» (ГБПОУ РК «БТСТ»)

Разработчик:

Мамутова А.С., _____ преподаватель физической культуры ГБПОУ РК «БТСТ».

Программа рассмотрена и рекомендована к утверждению на заседании предметной методической комиссии преподавателей физической культуры, основ безопасности жизнедеятельности, воспитателей, руководителей кружков ГБПОУ РК «БТСТ»

Председатель ПМК _____/Мамутова А.С.

Протокол заседания ПМК
№ 3 от « 30 » 12. 2020 г.

Рассмотрено и одобрено на Методическом совете.

Протокол заседания Методического совета
№ 3 от « 13 » 01 . 2021 г.

Председатель МС: _____/Ю.Л. Быканов

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины ООЦ. 06 «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих (ППКРС) на базе основного общего образования.

Рабочая программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины ООЦ 06.«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 или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259).

Содержание рабочей программы ООЦ.06 «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Рабочая программа учебной дисциплины ООЦ.06 «Физическая культура» служит основой для разработки рабочих программ, в которых профессиональные образовательные организации, реализующие образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ППКРС на базе основного общего образования, уточняют содержание учебного материала, последовательность его изучения, распределение учебных часов, тематику рефератов (докладов), индивидуальных проектов, виды самостоятельных работ с учетом специфики программ подготовки квалифицированных рабочих, служащих.

Рабочая программа может использоваться другими профессиональными образовательными организациями, реализующими образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ППКРС на базе основного общего образования.

При организации учебного процесса используются следующие виды самостоятельной работы обучающихся:

- Составлять и выполнять комплексы упражнений утренней корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма.
- Соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов.
- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения. Коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движения.
- включение занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

- Содержание рабочей программы рассчитано на 171 час аудиторных занятий. Промежуточная аттестация проводится в форме зачёта(по окончании 1-2 семестров) и дифференцированного зачёта(по окончании 3 семестра).

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 5
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
3. УСЛОВИЕ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	19

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ООЦ.06 Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины ООЦ.06 «Физическая культура» является частью программы подготовки квалифицированных рабочих и служащих среднего профессионального образования в соответствии с ФГОС по профессиям СПО

08.01.15 Мастер отделочных строительных и декоративных работ

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована другими профессиональными образовательными организациями, реализующими образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ППКРС на базе основного общего образования.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих: Учебная дисциплина ООЦ.06 «Физическая культура» относится к базовым дисциплинам общеобразовательного цикла учебного плана ППКРС СПО.

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

Освоение содержания учебной дисциплины ООЦ.06 «Физическая культура» обеспечивает достижение обучающимися следующих результатов:

• *личностных:*

– готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

– сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни, обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

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

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

– формирование личностных ценностно–смысловых ориентиров и установок, системы значимых, коммуникативных действий в процессе нецеленаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

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

– способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

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

– формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

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

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

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

– готовность к служению Отечеству, его защите;

• *метапредметных:*

– способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

– готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

– освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

– готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

Формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

Умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее—ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

• *предметных:*

- умение использовать разнообразные формы и виды физической 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 в базовых видах спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Планируемые результаты освоения учебной дисциплины

В результате изучения физической культуры обучающийся должен:

Знать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила доврачебной помощи при травмах;
- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

Уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной (лечебной) физической культуры; самостоятельно составлять комплексы акробатических упражнений и атлетической гимнастики; выполнять ранее усвоенные строевые приемы;
- демонстрировать технику приема, подачи, нападающих ударов, блокирования при игре в волейбол;
- демонстрировать технику спринтерского и эстафетного бега; навыки метания мяча и гранаты в цель и на дальность; прыгать в длину и высоту (с места, с разбега)
- демонстрировать технику ловли, передачи, бросков мяча и перемещения в баскетболе;
- выполнять приемы страховки и само страховки; выполнять обязанности помощника судьи и инструктора;

- демонстрировать уровень развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, выносливости, координации) средствами легкой атлетики;

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 отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях.

1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины :

максимальной учебной нагрузки обучающегося 257 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 171 час, из которых:

- практические занятия – 163 часа;

- аудиторные занятия – 8 часов.

самостоятельной работы обучающегося 86 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ООЦ. 06 «Физическая культура

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Виды учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	257
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	171
в том числе:	
практические работы	163
теоретическое обучение	8
Самостоятельная работа обучающегося: подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов ГТО и др.	86
<i>Промежуточная аттестация в форме зачета (1, 2 семестр)</i>	
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета (3 семестр)</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ООЦ.06 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Социально-культурные, психолого-педагогические и медико-биологические основы.		3	
Тема 1.1. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности.	Содержание учебного материала:	1	2
	Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности.		
Тема 1.2. Основы здорового образа жизни.	Содержание учебного материала:	1	2
	Основы здорового образа жизни.		
Тема 1.3. Нормативы ГТО	Содержание учебного материала:	1	2
	Нормативы ГТО и требования к сдаче		
Раздел 2. Лёгкая атлетика.		43	
Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции: техника низкого старта, стартового ускорения, бег по дистанции, финиширование, специальные упражнения.	Содержание учебного материала: Практические занятия: 1.Биомеханические основы техники бега; 2. Техника низкого старта; 3.Старты и стартовые ускорения; 4. Бег по дистанции; 5. Специальные упражнения, финиширование; 6.Техника бега на средние и длинные дистанции; 7.Старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок.	5	2
	Самостоятельная работа обучающихся: утренняя гимнастика, оздоровительный бег.	3	
Тема	Содержание учебного материала:	5	

2.2.Совершенствование техники длительного бега: старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок.	Практические занятия: 1.Техника бега на средние дистанции. 2.Техника на длинные дистанции. 3.Техника старта. 4.Бег по дистанции. 5.Прохождения поворотов (работа рук, стопы).		2
	Самостоятельная работа обучающихся: длительный кросс до 15-18 минут.	3	
Тема 2.3.Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега: техника разбега, отталкивание, переход через планку и приземление.	Содержание учебного материала:	5	2
	Практические занятия: 1.Специальные упражнения. 2.Способы прыжков в высоту. 3.Техника разбега. 4.Переход через планку и приземление.		
	Самостоятельная работа обучающихся :специальные упражнения прыгуна (много скоки , ускорения, маховые упражнения для рук и ног), акробатические упражнения (кувырки, группировки, перекаты).	3	
Тема 2.4. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега: техника разбега, отталкивание, полет, приземление.	Содержание учебного материала:	5	2
	Практические занятия: 1.Способы прыжков в длину. 2.Техника разбега. 3.Отталкивание. 4.Полет. 5.Приземление.		
	Самостоятельная работа обучающихся: специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), акробатические упражнения (кувырки, группировки, перекаты).	3	
Тема	Содержание учебного материала:	5	

2.5.Совершенствование техники метания гранаты (д.- 500 гр., ю.-700 гр.): держание гранаты, разбег, заключительная часть разбега, финальные усилия.	Практические занятия: 1.Техника метания. 2.Основы техники метания. 3.Держания гранаты. 4.Техника разбега. 5.Финальные усилия.		2
	Самостоятельная работа обучающихся: упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, ног.	3	
Тема 2.6. Методика эффективных и экономичных способов владения жизненно-важными умениями и навыками (ходьба, бег, спортивная ходьба, методы овладения умениями и навыками).	Содержание учебного материала:	5	2
	Практические занятия: 1.Ходьба. 2.Бег. 3.Спортивная ходьба. 4.Бег трусцой. 5.Овладения умениями и навыками.		
	Самостоятельная работа обучающихся: утренние прогулки, бег трусцой.	3	
Тема 2.7. Простейшие методики оценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для направленной коррекции (выносливость, защитные функции, общее и локальное утомление, сердечно-сосудистая система, дыхательная система).	Содержание учебного материала:	8	2
	Практические занятия: 1.Выносливость. 2.Дыхательные упражнения. 3. Средства физической культуры для коррекции. 4 Выносливость; 5. Защитные функции; 6. Общее и локальное утомление; 7.Сердечно-сосудистая система; 8. Дыхательная система;		
	Самостоятельная работа обучающихся: написание реферата на тему «Простейшие методики оценки работоспособности, усталости, утомления»	4	
Тема2.8. Контрольные занятия.	Содержание учебного материала	5	
	Практические занятия (зачеты): выполнение контрольного норматива в беге на 100 м.; выполнение контрольного норматива в беге на 3000-2000 м;		

	выполнение контрольного норматива в прыжках в высоту; выполнение контрольного норматива в прыжках в длину; выполнение контрольного норматива в метании гранаты;		
Раздел 3. Баскетбол.		39	
Тема3.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты.	Содержание учебного материала:	5	2
	Практические занятия: 1. Техника перемещения. 2. Техника передвижения. 3. Стойка игрока. 4. Работа рук. 5. Работа ног.		
	Самостоятельная работа обучающихся: перемещение в игровых действиях в баскетболе.	3	
Тема3.2. Передачи мяча.	Содержание учебного материала: Практические занятия: 1.Передача мяча двумя руками от груди. 2.Передача двумя руками сверху. 3.Передача двумя руками снизу. 4.Передача мяча одной рукой от плеча. 5.Передача мяча одной рукой сверху.	5	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Передачи мяча в усложненных условиях.		
	Содержание учебного материала: Практические занятия: 1.Ведение мяча. 2.Ведение мяча с низким отскоком. 3. Ведение мяча с высоким отскоком. 4.Обводка соперника . 5.Поворот и перевод мяча.	5	
Самостоятельная работа обучающихся: работа с двумя мячами.	3		
Тема3.4. Техника	Содержание учебного материала:	5	

штрафных бросков.	Практические занятия: 1.Подготовка к броску. 2.Бросок. 3.Техника работ рук. 4.Техника работ ног. 5.Игра.		2
	Самостоятельная работа обучающихся: броски на результат с линии штрафного броска, после ОФП	3	
Тема3.5. Тактика игры в защите и нападении.	Содержание учебного материала:	5	2
	Практические занятия: 1.Стойка игрока. 2.Ходьба игрока. 3.Бег. 4.Прыжки. 5.Остановки, повороты.		
	Самостоятельная работа обучающихся: учебная игра (с заданиями).	3	
Тема3.6. Основы методов судейства и тактики игры.	Содержание учебного материала:	5	2
	Практические занятия: 1. Техника игры; 2. Правила судейства; 3. Техника поворотов; 4. Прием мяча; 5. Передача мяча;		
	Самостоятельная работа обучающихся: упражнения для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног.	3	
Тема 3.7. Методика индивидуального подхода к направленному развитию физических качеств.	Содержание учебного материала:	5	
	Практические занятия: 1. Развития основных физических качеств баскетболистов. 2. Развитие быстроты. 3. Развитие ловкости. 4. Развитие выносливости. 5. Развитие Прыгучести.		

	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение упражнений на выносливость, ловкость, прыгучесть.	3	
Тема 3.8. Контрольные занятия.	Содержание учебного материала	4	
	Зачёты: два шага бросок в кольцо; штрафной бросок; баскетбольная «Дорожка» (простейшие элементы баскетбола).		
Раздел 4. Гимнастика.		47	
Тема 4.1. Строевые приемы. Фигурные передвижения. Построения и перестроения. Размыкания и смыкания	Содержание учебного материала: Практические занятия: Повороты на месте. Обход. Противход. Змейка. Петля открытая. Петля закрытая. Противходы. Диагональ. Передвижения по точкам зала. Перестроения из одной шеренги в две. Перестроение из одной шеренги и три. Перестроения из колонны по одному в колонны по два (три). Перестроение из шеренги уступом. Перестроение из одной колонны в три уступом. Перестроение из шеренги в колонну захождением отделений плечом. Перестроения из колонны по одному в колонну по два (три и т.д.) поворотом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь дроблением и сведением. Перестроение из колонны в круг. Перестроение из одного круга в два. Перестроение из одного круга в три. Размыкание по уставу ВС. Размыкание приставными шагами. Размыкания по распоряжению. Размыкания по направляющим в колоннах. Размыкание дугами.	6	2
	Самостоятельная работа обучающихся: повороты на месте и в движении.	3	
Тема 4.2. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.	Содержание учебного материала:	6	2
	Практические занятия: 1. Направленность обще развивающих упражнений. 2. Основные положения рук. 3. Основные положения ног. 4. Упражнения с предметами. 5. Упражнения без предметов. 6. Комплекс ОРУ.		
	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение комплекса общеразвивающих упражнений.	3	
Тема 4.3. Составление	Содержание учебного материала:	6	

комплекса ОРУ и проведение их студентами.	Практические занятия: 1. Знать требования к составлению комплекса ОРУ. 2. Составить комплексы ОРУ без предметов. 3. Работа с мячами. 4. Работа с гимнастическими палками. 5. Работа с гимнастическими палками. 6. Работа на скакалках.		2
	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение утренней гигиенической гимнастики.	3	
Тема 4.4. Техника акробатических упражнений.	Содержание учебного материала:	7	2
	Практические занятия: 1. Кувырок вперёд. 2. Кувырок назад 3. Кувырок вперёд и назад. 4. Стойка на лопатках. 5. Стойка на голове. 6. Стойка на руках. 7. Стойка на мостике.		
	Самостоятельная работа обучающихся: перекаты вперед, назад, группировки.	3	
Тема 4.5. Самостоятельное составление и выполнение простейших комбинаций из изученных упражнений.	Содержание учебного материала:	5	
	Практические занятия: 1. Кувырок вперёд. 2. Кувырок назад. 3. Стойка на лопатках. 4. Стойки на руках и голове. 5. Стойка на мостике		
	Самостоятельная работа обучающихся: упражнения для мышц брюшного пресса, спины, шеи, рук, ног.	3	
Тема 4.6. Техника опорного прыжка.	Содержание учебного материала:	6	
	Практические занятия:		

	1. Разбег. 2.Опорный прыжок. 3.Наскок. 4.Отталкивание. 5.Приземление. 6.Специальные упражнения прыгуна.		2
	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение опорного прыжка.	3	
Тема 4.7. Самостоятельное проведение подготовительной части урока с группой студентов.	Содержание учебного материала:	6	2
	Практические занятия: 1. Разбег. 2.Опорный прыжок. 3.Наскок. 4.Отталкивание. 5.Приземление. 6.Специальные упражнения прыгуна.		
	Самостоятельная работа обучающихся: составить конспект подготовительной части урока.	3	
Тема 4.8. Контрольные занятия.	Содержание учебного материала:	5	
	Зачеты: акробатическая комбинация; выполнение контрольного норматива прыжок через козла “ноги врозь”; комбинация на параллельных брусьях; комбинация на гимнастическом бревне.		
Раздел 5. Волейбол.		39	
Тема 5.1. Совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок), (основная	Содержание учебного материала:	5	2
	Практические занятия: 1.Стойка игрока. 2.Передвижения. 3.Ходьба. 4.Прыжки.		

стойка, перемещение вперед, назад, вправо, влево)	5. Стойка игрока.		
	Самостоятельная работа обучающихся: перемещение по зонам площадки.	3	
Тема 5.2. Приёмы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками.	Содержание учебного материала: совершенствование техники, приемов и передачи мяча снизу и сверху двумя руками.	3	
	Самостоятельная работа обучающихся: Приемы и передачи мяча в парах, с увеличением числа мячей.	3	
Тема 5.3. Нижняя прямая и боковая подача.	Содержание учебного материала:	5	2
	Практические занятия: 1. Нижняя подача мяча. 2. Прямая подача мяча. 3. Боковая подача мяча. 4. Стойка во время подачи. 5. Работа рук и ног.		
	Самостоятельная работа обучающихся: подача на результат по зонам.	3	
Тема 5.4. Верхняя прямая подача.	Содержание учебного материала:	5	2
	совершенствование техники верхней прямой подачи (стойка, работа рук и ног).		
	Практические занятия: 1. Нижняя подача мяча. 2. Прямая подача мяча. 3. Боковая подача мяча. 4. Стойка во время подачи. 5. Работа рук и ног.		
	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение верхней прямой подачи в волейболе.	3	
Тема 5.5. Тактика игры в защите и нападении.	Содержание учебного материала: совершенствование тактики игры в защите и нападении (подача в зону, нападающий удар, блокирование игрока с мячом); знать тактику игры в защите и нападении; знать технику игры; знать правила судейства; выполнять приемы передачи мяча; выполнять нижнюю прямую и боковую, верхнюю прямую подачи; участвовать в судействе соревнований	5	
	Практические занятия: 1. Тактики игры в защите и нападении.		

	<ul style="list-style-type: none"> 2. Подача в зону. 3. Нападающий удар. 4. Блокирование игрока с мячом. 5. Тренировочная игра. 		
	Самостоятельная работа обучающихся: совершенствование тактики игры.	3	
Тема 5.6. Основы методики судейства по избранному виду спорта. Правила соревнований. Техника и тактика игры. Практика судейства.	Содержание учебного материала: судейство в волейболе; правила соревнований; судьи, бригада судей; жесты судей; техника и тактика игры.	5	
	Практические занятия: <ul style="list-style-type: none"> 1. Тактики игры в защите и нападении. 2. Подача в зону. 3. Нападающий удар. 4. Блокирование игрока с мячом. 5. Тренировочная игра. 	5	
	Самостоятельная работа обучающихся: подготовка сообщения о правилах соревнований в волейболе.	3	
Тема 5.7. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической направленностью.	Содержание учебного материала: проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической направленностью.	5	
	Практические занятия: <ul style="list-style-type: none"> 1. Тактики игры в защите и нападении. 2. Подача в зону. 3. Нападающий удар. 4. Блокирование игрока с мячом. 5. Тренировочная игра. 		
	Самостоятельная работа обучающихся: составить комплекс физических упражнений с гигиенической направленностью.	3	
Тема 5.8. Контрольные занятия.	Содержание учебного материала:	5	
	передачи мяча в парах; прием мяча снизу и сверху; верхняя прямая подача.		
	<i>Промежуточная аттестация в форме зачета(1, 2 семестр)</i>	2	

	Дифференцированный зачёт(3 семестр)	
		Всего: 171+85

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ООЦ.06

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала.

Оборудование учебного кабинета:

- наличие спортивного зала, стадиона, тренажерного зала;
- наличие спортивного инвентаря (мячи, футбольные стойки, гимнастические маты и др.).

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

ОИ1. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. — М., 2011.

Дополнительные источники:

ДИ1. Бишаева А.А.,. Физическое культура : учебное пособие для студентов учреждений среднего профессионального образования —8-изд.,стер.

Москва.: Издательский центр «Академия» 2015.-304с.

ДИ 2 Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2020. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование).

ДИ 3 Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента : учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. — 2-е изд., пере-раб. - М.: Альфа-М : ИНФРА-М, 2018. - 336 с

ДИ 4 Лысова, Н. Ф. Возрастная анатомия и физиология : учебное пособие / Н.Ф. Лысова, Р.И. Айзман. — Москва : ИНФРА-М, 2020

ДИ 5 Хуббиев, Ш. З. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой тренировки: Учебное пособие / Хуббиев Ш.З., Лукина С. - СПб:СПбГУ, 2018. - 272 с.

ДИ 6 Лычев, В. Г. Первичная доврачебная медицинская помощь: учебное пособие / Лычев В.Г., Карманов В.К. - Москва : Форум, НИЦ ИНФРА-М, 2019. - 288 с.: - (Профессиональное образование)

ДИ 7 Волков, С. Р. Здоровый человек и его окружение : учебник / С.Р. Волков, М.М. Волкова. — Москва : ИНФРА-М, 2021. — 641 с. — (Среднее профессиональное образование).

Интернет-ресурсы:

1. <http://znanium.com> - электронная библиотечная система «Znanium».

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения: умения, знания и общие компетенции	Показатели оценки результата	Форма контроля и оценивания
Уметь:		
<p>У1 Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики</p> <p>У2 Выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации</p> <p>У3 Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями</p> <p>У4 Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения</p> <p>У5 Выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки</p> <p>У6 Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой</p> <p>У7 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</p>	<p>- выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики</p> <p>- знает и умеет выполнять простейшие приёмы самомассажа</p> <p>- владеет техникой самоконтроля при занятиях физическими упражнениями</p> <p>- использует разнообразные способы передвижения при преодолении естественных и искусственных препятствий</p> <p>- владеет приёмами защиты и самообороны, страховки и самостраховки</p> <p>- сотрудничает в коллективных формах занятий</p> <p>- выполняет контрольные нормативы</p>	<p>Комплексы упражнений</p> <p>Фронтальный опрос</p> <p>Комплексы упражнений</p> <p>Практические задания</p> <p>Комплексы упражнений</p> <p>Практические задания</p> <p>Комплексы упражнений</p> <p>Практические задания</p> <p>Комплексы упражнений</p> <p>Практические задания</p> <p>Практические задания</p> <p>Контрольные нормативы</p>
Знать:		

<p>31 Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни</p> <p>32 Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности</p> <p>33 Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</p>	<p>- понимание влияния оздоровительных систем физического воспитания на здоровье</p> <p>- оценка индивидуального физического развития и физической подготовленности</p> <p>- планирование системы индивидуальных занятий</p>	<p>Задания в тестовой форме</p> <p>Задания в тестовой форме</p> <p>Задания в тестовой форме</p>
<p>ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес</p> <p>ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем</p> <p>ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы</p> <p>ОК 4. Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.</p> <p>ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами</p> <p>ОК 7. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).</p>	<p>-способен выполнить анализ рабочей ситуации, скорректировать собственную деятельность в случае отклонения от нужного результата, а также признать свою ответственность за этот результат</p> <p>- способен объяснить значимость своей профессии в современном мире</p> <p>-извлекает необходимую информацию из различных источников: учебно-научных текстов, справочной литературы, средств массовой информации;</p> <p>-способен успешно найти нужную, точную и актуально выбранную информацию</p> <p>-понимает поставленную руководителем цель;</p> <p>-способен настроить себя на выполнение поставленной цели и сформировать план действий.</p> <p>-активен в общественных организациях;</p> <p>-участвует в кружках и творческих группах техникума</p> <p>-использует полученные умения при исполнении воинских обязанностей</p>	<p>Фронтальный опрос</p> <p>Комплексы упражнений</p> <p>Практические задания</p>

4.2. Контроль и оценка освоения учебной дисциплины по темам (разделам), видам контроля

Содержание учебного материала по программе УД	Тип контрольного задания									
	З1	З2	З3	У1	У2	У3	У4	У5	У6	У7
Раздел 1. Легкая атлетика	ТЗ	ТЗ	ТЗ	КУ	ПЗ	КУ ПЗ	КУ ПЗ	КУ ПЗ	ПЗ	КН
Раздел 2. Спортивные игры (баскетбол)	ТЗ	ТЗ	ТЗ	КУ	ПЗ		КУ ПЗ	КУ ПЗ	ПЗ	КН
Раздел 3. Теоретическая часть	ФО	ФО	ФО		ФО	ФО				
Раздел 4. Гимнастика. Атлетическая гимнастика	ТЗ	ТЗ	ТЗ	КУ	ПЗ	КУ ПЗ	КУ ПЗ	КУ ПЗ	ПЗ	КН
Раздел 5. Спортивные игры (волейбол)	ТЗ	ТЗ	ТЗ	КУ	ПЗ		КУ ПЗ	КУ ПЗ	ПЗ	КН
Раздел 6 Теоретическая часть	ФО	ФО	ФО		ФО	ФО				
Раздел 7 Гимнастика. Атлетическая гимнастика	ТЗ	ТЗ	ТЗ	КУ	ПЗ	КУ ПЗ	КУ ПЗ	КУ ПЗ	ПЗ	КН
Раздел 8 Легкая атлетика	ТЗ	ТЗ	ТЗ	КУ	ПЗ	КУ ПЗ	ПЗ	КУ ПЗ	ПЗ	КН

ТЗ –тестовое задание

ПЗ – практическое задание

ФО – фронтальный опрос

КН – контрольный норматив

КУ – комплекс упражнений

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; - преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; - выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; - осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой. <p>Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:</p> <ul style="list-style-type: none"> - повышения работоспособности, укрепления и сохранения 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 жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни; - пониманию взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету. 	<p>выполнение индивидуальных заданий</p>
<p>Знать и понимать:</p>	

<ul style="list-style-type: none"> - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; - способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности. 	<p>выполнение индивидуальных заданий</p>
<ul style="list-style-type: none"> - основы здорового образа жизни. 	<p>выполнение индивидуальных заданий</p>