

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Южно-Уральский государственный колледж»

УТВЕРЖДАЮ:

Зам. директора по учебной работе

_____/Т. С. Занова/

«30» июня 2021г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОУДБ.05 Физическая культура

по специальности среднего

профессионального образования

15.02.03 Техническая эксплуатация гидравлических машин, гидроприводов и
гидропневмоавтоматики

профилю профессионального образования - технический

Челябинск

2021 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе примерной программы по профилю профессионального образования: технический.

Организация-разработчик рабочей программы: ГБПОУ «ЮУГК»

Разработчики: Меньшуткина О.В.- преподаватель 1 категории.

Рассмотрена и одобрена на заседании ПЦК ФК и БЖД

Протокол № 9 от «18» июня 2021 г.

Председатель ПЦК _____ Е.А. Кашигина

**Аннотация
рабочей программы учебной дисциплины
«Физическая культура»
по специальности
15.02.03 Техническая эксплуатация гидравлических машин, гидроприводов и
гидропневмоавтоматики**

Рабочая программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины ОУДБ.05 «Физическая культура», в соответствии с примерной программой по дисциплине «Физическая культура»

Включает в себя: паспорт учебной дисциплины, содержание учебной дисциплины (содержание учебной дисциплины, виды самостоятельной работы, формы и методы текущего контроля, темы рефератов, темы для организации проектной деятельности), тематический план, требования к результатам обучения, перечень используемой литературы.

Максимальная учебная нагрузка (всего часов) – 175 часов,
в том числе обязательная аудиторная учебная нагрузка – 117 час, в том числе в форме практической подготовки – 6 часов.

Форма промежуточной аттестации – дифференцированный зачёт,
дифференцированный зачет.

Наименование разделов дисциплины:

1. Теоретический раздел
2. Легкая атлетика
3. Спортивные игры. Баскетбол
4. Настольный теннис
5. Лыжная подготовка
6. Плавание
7. Спортивные игры. Волейбол
8. Атлетическая гимнастика

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт рабочей программы общеобразовательной дисциплины.....	4	учебной
2. Структура и содержание общеобразовательной дисциплины.....	7	учебной
3. Условия реализации программы общеобразовательной дисциплины.....	31	учебной
4. Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины.....	33	учебной

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1 Область применения рабочей программы

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины является частью рабочей образовательной программы (далее – ОП) по специальности / профессии среднего профессионального образования на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной программы подготовки специалистов среднего звена:

Дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью технического цикла

1.3 Цели и задачи учебной дисциплины-требования к результатам освоения общеобразовательной учебной дисциплины:

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

• Личностных:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- 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 социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной 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 использовать 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 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, поддержание работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной 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).

1.4 Количество часов на освоение рабочей программы общеобразовательной учебной дисциплины:

Максимальной учебной нагрузки 175 часов

В том числе:

В форме практической подготовки – 6 часов,

Обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 117 часов,

Самостоятельной работы обучающегося 58 часов

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Виды учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	175
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
В том числе:	
лекции	15
в том числе в форме практической подготовки	2
лабораторные занятия	
в том числе в форме практической подготовки	
практические занятия	102
в том числе в форме практической подготовки	4
Контрольные работы не предусмотрено	
Самостоятельная работа для студентов	58
В том числе:	
1. Внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме	
<i>Промежуточная аттестация в форме</i>	<i>дифференцированного зачета</i>

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
Раздел I.				
Тема 1.1 Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	Содержание учебного материала		15	
	I	Лекции, в том числе в форме практической подготовки	2	
		Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура в. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании профессиональной деятельности здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требование к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями		
	Лабораторные работы, в том числе в форме практической подготовки		-	
	Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки		-	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся		1	
Тема 1.2 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	1.Подготовить реферат 2.Выполнять ежедневно упражнения ОФП			
	Содержание учебного материала		2	
	I	Лекции		
		Здоровье человека, его ценность и значимость для профессиональной деятельности. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры,	2	

		бани, массаж. Материнство и здоровье. Профилактики профессиональных заболеваний средствами и методиками физического воспитания.		
		Лабораторные работы	-	
		Практические занятия	-	
		Контрольные работы		
		Самостоятельная работа обучающихся	1	
		1. Подготовить реферат		
		2.Выполнять ежедневно упражнения ОФП		
Тема 1.3 Основы методики организации самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности		Содержание учебного материала	2	2
	1	Лекции		
		Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальных индивидуальных качеств.		
		Лабораторные работы, в том числе в форме практической подготовки	-	
		Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки	2	
		Контрольные работы		
		Самостоятельная работа обучающихся	1	
		1. Подготовить реферат		
		2.Выполнять ежедневно упражнения ОФП.		
Тема 1.4 Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.		Содержание учебного материала	2	2
	1	Лекции		
		Лабораторные работы	-	
		Практические занятия	2	
		Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.		
		Контрольные работы	-	
		Самостоятельная работа обучающихся		
		1. Подготовить реферат	1	
		2.Выполнять ежедневно упражнения ОФП.		
Тема 1.5 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.		Содержание учебного материала	2	
	1	Лекции		
		Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена.		
		Лабораторные работы	-	
		Практические занятия	-	
		Контрольные работы	-	
		Самостоятельная работа обучающихся	1	
		1. Подготовить реферат		
		2.Выполнять ежедневно упражнения ОФП		

Тема 1.6 Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	Содержание учебного материала		2	2
	1	Лекции		
		Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности		
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		-	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся		1	
	1. Подготовить реферат 2. Выполнять ежедневно упражнения ОФП			
Тема 1.7 Психофизические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Содержание учебного материала		2	2
	1	Лекции		
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Методы повышения эффективности производственного утомления. Методы повышения производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.			
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся		1	
	1. Подготовить реферат 2. Выполнять ежедневно упражнения ОФП			
Тема 1.8. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Содержание учебного материала		1	2
	1	Лекции		
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки		1	
	Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического			

	воспитания. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требованиям.		
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
	1. Подготовить реферат 2.Выполнять ежедневно упражнения ОФП		
Раздел 2.Практические учебно-методические занятия		10	
Тема 2.1. Методика составления проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности.	Содержание учебного материала	2	2
	1 Лекции		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия	2	
	Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями. Изучение целей и задач по формированию физической активности человека. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению. Обобщение форм и содержания самостоятельных занятий: ходьба, бега, плавания, велосипедная езда, ритмической и атлетической гимнастики, занятий на тренажерах.		
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
	1. Подготовить реферат 2.Выполнять ежедневно упражнения ОФП.		
Тема 2.2 Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальной карты здоровья). Определение уровня здоровья (по Э.Н. Вайнеру).	Содержание учебного материала	2	2
	1 Лекции		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия	2	
	Занятия физическими упражнениями. Самоконтроль. Самочувствие. Сон и аппетит. Пульс. Таблица		
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
	1. Подготовить реферат 2.Выполнять ежедневно упражнения ОФП.		
Тема 2.3 Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и	Содержание учебного материала	2	2
	1 Лекции		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия	2	
	Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции. Простейшие методы оценки физической работоспособности. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы). Использование		

общефизической подготовки.	методов самоконтроля, стандартов, индексов.		
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
	1. Подготовить реферат 2.Выполнять ежедневно упражнения ОФП		
Тема 2.4 Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности	Содержание учебного материала	2	2
	1 Лекции		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия	2	
	Оптимальный режим труда и отдыха. Виды гимнастик. Сущность производственной гимнастики. Цели и задачи. Влияние условий труда на выбор форм, методов и средств ПФК. Методика составления упражнений. Виды комплексов упражнений производственной гимнастики.		
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
	1. Подготовить реферат 2.Выполнять ежедневно упражнения ОФП		
	Содержание учебного материала	2	
	1 Лекции		
Тема 2.5 Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности. Общая структура программы двигательной рекреации	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия	2	
	Здоровье: понятие, содержание, критерии. Основные риски современной цивилизации. Общая структура программы двигательной рекреации. Оздоровительная тренировка. Режим труда и отдыха. Рациональное питание, Специальные оздоровительные процедуры. Отказ от вредных привычек.		
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
	1. Подготовить реферат 2.Выполнять ежедневно упражнения ОФП		
	Содержание учебного материала		
	1 Лекции		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия	2	
Раздел 3.Практические учебно-тренировочные занятия		92	
Тема 3.1 Легкая атлетика	Содержание учебного материала	20	3
	1 Лекции		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия	2	
	1.Техника бега на короткие дистанции: 60 м, 100 м; старт, разбег, финиширование		

	2.Техника бега на средние дистанции: 200 м, 300 м; старт, разбег, финиширование		
	3.Техника бега на длинные дистанции: 500 м, 1000 м; старт, разбег, финиширование		
	4. Техника эстафетного бега 4 по 100 м; старт, разбег, финиширование		
	5. Контрольное испытание: 100 м бег нормативы ОФ		
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	6	
	1.Совершенствование техники изучаемых двигательных действий		
	2.Ознакомиться с организацией проведения соревнований		
	3.Подготовить обязательные нормативы ОФП		
	Содержание учебного материала	14	
Тема 3.2 Баскетбол	1 Лекции		3
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия	2	
	1.Обучение техники и тактики защиты и нападения. Перемещение по площадке, ведение мяча. Передача мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, высокого мяча, с отскоком от пола. Броски мяча покольцу с места, в движении. Тактика игры в нападение: индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом. Групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе, групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра.		
	2.Совершенствование техники и тактики защиты и нападения. Перемещение по площадке, ведение мяча. Передача мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, высокого мяча, с отскоком от пола. Броски мяча покольцу с места, в движении. Тактика игры в нападение: индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом. Групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе, групповые и командные действия игроков. Двусторонняя учебная игра.		
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	7	
	1.Закрепление и совершенствование элементов техники и тактики спортивной игры в		

	<p>процессе самостоятельных занятий</p> <p>2.Ознакомиться с организацией проведения соревнований, правилами игры</p> <p>3. Подготовить обязательные нормативы ОФП</p>		
Тема 3.3 Настольный теннис	Содержание учебного материала	12	3
	1 Лекции		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия	2	
	1.Обучение технике передвижения: шаги, прыжки, стойки игрока, стойки держания ракетки: горизонтальная хватка. Тактика игры, стили игры.		
	2.Совершенствование техники передвижения: шаги, прыжки, стойки игрока, стойки держания ракетки: горизонтальная хватка. Тактика игры, стили игры.		
	Правила игры и проведение соревнований.		
	3.Контрольное испытание: подача, учебная игра		
	Контрольные работы	-	
Тема 3.4 Лыжная подготовка	Самостоятельная работа обучающихся	7	3
	1.Закрепление и совершенствование техники и тактики спортивной игры в процессе самостоятельных занятий		
	2.Ознакомиться с организацией проведения соревнований, правилами игры		
	3. Подготовить обязательные нормативы ОФП		
	Содержание учебного материала	8	
	1 Лекции		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия	2	
	1.Техника передвижения лыжными ходами Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход.		
	2. Передвижение по пересеченной местности. Повороты, торможение, прохождение спусков, подъемов и не ровности в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с малого трамплина. 3.Прохождение дистанции до 5 км (девушки), до 10 км (юноши)		
	4.Контрольные испытания: 2; 3 км прохождение на лыжах, нормативы ОФП		

	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	6	
	1.Совершенствование двигательных элементов техники передвижения на лыжах. Катание на лыжах в свободное время		
	2.Ознакомиться с организацией проведения соревнований 3.Подготовить обязательные нормативы ОФП		
Тема 3.5Плавание	Содержание учебного материала	10	3
	1 Лекции		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия	2	
	1.Обучение технике плавания: плавание способами кроль на груди, кроль на спине, брасс нагрудн. Старты в плавании: из воды, с тумбочки. Поворот: плоский закрытый и открытый. Проплывание дистанции до 100 метров избранным способом. Комбинированное плавание.		
	2.Совершенствование: техники плавания: плавание способами кроль на груди, кроль на спине, брасс нагрудн. Старты в плавании: из воды, с тумбочки. Поворот плоский 1 закрытый и открытый. Проплывание дистанции до 100 метров избранным способом. Комбинированное плавание.		
	3.Контрольное испытание: 50 м проплывание дистанции нормативы ОФП		
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся		
1.Совершенствование техники движений плавания, плавание различными стилями на различные дистанции в свободное время, в бассейнах, в открытых водоемах. 2.Ознакомиться с организацией проведения соревнований 3. Подготовить обязательные нормативы ОФП	6		
Тема 3.6 Волейбол	Содержание учебного материала	16	3
	1 Лекции		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия	2	
	1.Обучение технике и тактике защиты и нападения. Стойки в волейболе, перемещение по площадке.		
	2. Подача мяча: верхняя прямая подача. Прием мяча: передача мяча двумя руками		

	сверху, двумя руками снизу, одной рукой в нападении. Нападающие удары, блокирование нападающего удара, страховка у сетки.		
	3.Тактика игры в защите, нападение: индивидуальные действия с игроком, действия с мячом и без мяча. Групповые и командные взаимодействия игроков.		
	4. Учебная игра. Правила игры и проведение соревнований.		
	5.Совершенствование техники и тактике защиты и нападения. Стойки в волейболе, перемещение по площадке.		
	6. Подача мяча: верхняя прямая подача. Прием мяча: передача мяча двумя руками сверху, двумя руками снизу, одной рукой в нападении. Нападающие удары, блокирование нападающего удара, страховка у сетки.7. Тактика игры в защите, нападение: индивидуальные действия с игроком, действия с мячом и без мяча. Групповые и командные взаимодействия игроков. Учебная игра.		
	8. Контрольные испытания: верхняя прямая подача; учебная игра		
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	6	
	1.Совершенствование техники и тактики двигательных действий и движений в процессе самостоятельных занятий.		
	2.Ознакомиться с организацией проведения соревнований, правилами игры		
Тема 3.7 Атлетическая гимнастика	3.Подготовить обязательные нормативы ОФП		3
	Содержание учебного материала	12	
	1 Лекции		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия	2	
	1.Обучение упражнениям на блочных тренажерах для развития основной группы мышц. Упражнения с собственным весом: упражнения с собственным весом. Комплексы упражнений для акцентированного развития определенных групп мышц.		
	2.Совершенствование упражнений на блочных тренажерах для развития основной группы мышц. Упражнения с собственным весом: упражнения с собственным весом. Комплексы упражнений для акцентированного развития определенных групп мышц.		
	3.Контрольные испытания: обязательные норматив ОФП		
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	6	
	1.Выполнение изучаемых элементов двигательных действий, их комбинации в процессе самостоятельных занятий.		

	2.Подготовить обязательные нормативы ОФП		
Тематика индивидуального проекта			
1. Тестирование физической подготовленности обучающихся			
2. Наше здоровье- в наших руках			
3. Здоровый образ жизни			
4. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями			
Всего:		175	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требование к минимальному материально – техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, 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 (например: гантели, резина, штанги.) гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания;

Для занятий лыжным спортом:

Лыжные базы с лыже хранилищами, мастерским для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками,

учебно-тренировочные лыжни и трасы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности.

Для плавания:

Оборудование для плавания: хронометры, плавательные доски, круги, ласты, колобашки и инвентарь (шемты, спасательные круги)

Технические средства обучения:

Музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения демонстрации

Электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране

3.2 ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБУЧЕНИЯ

Перечень учебных изданий,

дополнительной литературы, Интернет-ресурсов

Основные источники:

1. Кузнецов, В. С. Физическая культура (СПО) / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. – Москва : КноРус, 2020. – 256 с.

2. Бишаева, А. А. Физическая культура : учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО / А.

А. Бишаева . – Москва : Академия, 2005.– 152 с.

Дополнительные источники:

1. Никитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии : учебное пособие для СПО / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Издательство Юрайт, 2017. – 217 с.

2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. – 3-е изд., испр. – М. : Издательство Юрайт, 2017. – 493 с.

3. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер. – М. : Издательство Юрайт, 2017. – 424 с.

4. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика : учебное пособие для СПО / С. Ф. Бурухин. – М. : Издательство Юрайт, 2019.- 173с.

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. Сайт общественной молодежной организации «Российский спортивный союз молодежи (РосМолСпорт) <http://rosmolsport.ru/rate>

4.Официальный сайт Министерства по физической культуре, спорту и туризму

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1. Организация текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения учебной дисциплины.

Занятия по физической культуре студенты колледжа посещают в течение 8 семестров.

По окончании каждого семестра студенты сдают зачет.

В каждом семестре проводится аттестация по предмету.

Студенты, не прошедшие аттестацию и пропустившие занятия по физической культуре без уважительной причины, сдают зачет по индивидуальному графику в рамках дополнительных образовательных услуг. Требованиями для получения зачета являются:

1. 100% посещаемость занятий по физической культуре.

2. Сдача контрольных нормативов по физической подготовке в начале и конце каждого семестра.

На зачете учитываются:

- уровень знаний по теории физической культуры;
- уровень общей физической подготовки (в результаты сдачи контрольных нормативов по физической подготовке);
- уровень спортивной подготовки (участие в спартакиадах колледжа, района, города);
- уровень навыков и умений самостоятельных занятий.

Должен знать:

1. О роли физической культуры в физическом развитии человека.

2. Основы здорового образа жизни.

Должен уметь:

1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижение жизненных целей.

2. Выполнять дома самостоятельно обязательные нормативы ОФП

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>Личностные: способность к саморазвитию и личностному самоопределению; устойчивая мотивация к здоровому образу жизни и личностному совершенствованию двигательной активности; потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья.</p>	<p>Текущий контроль: мониторинг</p>
<p>Межпредметные: использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике; освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ; формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности</p> <p>• предметных:</p> <ul style="list-style-type: none"> - умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержание работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной производственной деятельностью; - владение основными способами 	<p>Комплексная проверка знаний полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий</p> <p>Текущий контроль: оценка за практические работы</p> <p>Промежуточный контроль: устный опрос</p> <p>Итоговый контроль: дифференцированный зачёт</p>

<p>самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> <p>- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>- 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).</p>	
---	--

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>Формы контроля обучения:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Практические задания по работе с информацией 2. Домашние задания проблемного характера 3. Ведение календаря самонаблюдения. <p><u>Оценка</u> студентом подготовительных фрагментов заданий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отд.</p>
<p>Методы оценки результатов:</p> <p>накопительная система баллов, на основе итоговой отметки</p> <p>традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу,</p> <p>тестирование в контрольных испытаниях</p> <p>Легкая атлетика:</p> <p>Контрольные испытания: нормативы ОФП</p> <p>Баскетбол:</p> <p>Контрольные испытания: штрафные броски, учебная игра</p> <p>Настольный теннис:</p> <p>Контрольные испытания: техника и тактика учебной игры</p> <p>Лыжная подготовка:</p> <p>Контрольные испытания: прохождение дистанции нормативы ОФП</p> <p>Плавание:</p> <p>Контрольные испытания: проплывание дистанции нормативы ОФП</p> <p>Волейбол:</p> <p>Контрольные испытания: верхняя прямая подача.</p>

Техника и тактика учебной игры

Атлетическая гимнастика:

Контрольные обязательные нормативы ОФП: отжимание, подтягивание, пресс, прыжки в длину с места, прыжки на скакалке, челночный бег 10 по 10 м.

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

На выходе - в конце учебного года

Тесты по ППФП разрабатываются применительно к укрупненной группе специальностей/профессии.

Проводится оценка уровня развития выносливости и силовых способностей по приросту к исходным показателям.