

**Елецкий филиал автономной некоммерческой организации
высшего образования
«Российский новый университет»**

Отделение среднего профессионального образования

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Учебной дисциплины**

ОУД.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

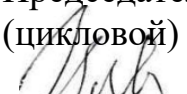
Для специальностей среднего профессионального образования


**38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)
На базе основного общего образования**

Елец
2019 год

Одобрена
предметной (цикловой)
комиссией общих гуманитарных и
социально-экономических
дисциплин

Разработана на основе ФГОС СОО по
дисциплине Физическая культура, с
учетом Примерной основной
образовательной программы среднего
общего образования, одобренной
решением федерального учебно-
методического объединения по общему
образованию (протокол от 28 июня 2016
г. № 2/16-з), примерной программы по
дисциплине Физическая культура,
рекомендованной ФГАУ «ФИРО»
Минобрнауки России, для реализации
основной профессиональной
образовательной программы СПО на
базе основного общего образования с
получением среднего общего
образования 2015 (с уточнениями
протокол №3 от 25.05.2017 г.),
Федерального государственного
образовательного стандарта по
специальности 38.02.01. Экономика и
бухгалтерский учет (по отраслям) 2018
г.

Протокол № 7
от «20» 03 2019 г.
Председатель предметной
(цикловой) комиссии
 /Ильин В.И.

Начальник отделения СПО
 Т.О.В. Рыжкова

Составитель (автор):



/ст. преп. Попов В.Н./

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	22
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	24

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ Физическая культура

1.1. Область применения программы

Программа общеобразовательной учебной дисциплины Физическая культура предназначена для реализации в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения программы подготовки специалистов среднего звена СПО на базе основного общего образования.

Программа разработана на основе Концепции преподавания физической культуры в Российской Федерации, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 9 апреля 2016 г. № 637-р, и Примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з) на основе уточнений (протокол № 3 от 25 мая 2017 г.), примерной программы учебной дисциплины Физическая культура, рекомендованной ФГАУ «ФИРО» Минобрнауки России, для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования 2015 г. на основе уточнений (протокол № 3 от 25 мая 2017 г.).

Изучение учебной дисциплины Физическая культура обучающимися с ограниченными возможностями здоровья осуществляется в соответствии с Приказом Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2015 г. № 1309 «Об утверждении Порядка обеспечения условий доступности для инвалидов объектов и предоставляемых услуг в сфере образования, а также оказания им при этом необходимой помощи», Положением о порядке обучения обучающихся – инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, утвержденным приказом ректора от 6 ноября 2015 г. № 60/о, Положением о службе инклюзивного образования и психологической помощи АНОВО «Российский новый университет», утвержденном приказом ректора от 20 мая 2016 г. № 187/о. Предоставление специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, подбор и разработка учебных материалов для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья производится преподавателями с учетом индивидуальных психофизиологических особенностей обучающихся и специфики приема-передачи учебной информации. С обучающимися по индивидуальному плану и индивидуальному графику проводятся индивидуальные занятия и консультации.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина Физическая культура является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура» ФГОС среднего общего образования.

Учебная дисциплина Физическая культура изучается в цикле общеобразовательной подготовки в разделе базовых дисциплин учебного плана ППССЗ на базе основного общего образования с получением среднего общего

образования ППСЗ.

В учебных планах ППСЗ учебная дисциплина Физическая культура входит в состав общих обязательных для освоения общеобразовательных учебных дисциплин ФГОС среднего общего образования, для специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям) социально-экономического профиля профессионального образования.

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

Содержание программы Физическая культура предполагает освоение общих компетенций ОК 2,3,6,8 в соответствии с ФГОС по специальности 38.02.01. Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям):

ОК 2. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности;

ОК 3. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие;

ОК 6. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей;

ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

Освоение содержания общеобразовательной учебной дисциплины Физическая культура обеспечивает достижение обучающимися следующих **результатов:**

личностных:

– готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

– сформировать устойчивую мотивацию к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию и двигательной активности свалеологической 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 использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-

смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физической культуре деятельности;

– формирование навыков сотрудничества с одноклассниками, 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, физической, 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 культуры для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

– владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

– владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

– владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной

деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

–владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»(ГТО).

Требования к предметным результатам освоения базового курса Физическая культура должны **отражать**:

1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

В результате изучения учебного предмета Физическая культура на уровне среднего общего образования **обучающийся на базовом уровне научится**:

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 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).

1.4. Количество часов, отведено на освоение программы общеобразовательной дисциплины, в том числе:

Максимальная учебная нагрузка - 117 часов;

обязательная аудиторная учебная нагрузка - 117 часов;

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объём общеобразовательной учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объём часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	117
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
В том числе:	
Теоретические занятия	-
Практические занятия	117
Контрольные работы	-
Курсовая работа (проект)	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	
В том числе:	
Внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях, группах ОФП, не менее 2 часов в неделю	
Промежуточная аттестация	
Дифференцированный зачёт	

2.2. Тематический план содержания учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов профессионального модуля (ПМ), междисциплинарных курсов (МДК) и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
I семестр			
РАЗДЕЛ 1. Легкая атлетика.		28	
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке.	Практические занятия: Практическая работа №1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке.	2	
Тема 1.2. Основы здорового образа жизни. Требования безопасности на занятиях легкой атлетикой.	Практические занятия: Практическая работа №2. Основы здорового образа жизни. Требования безопасности на занятиях легкой атлетикой.	2	
Тема 1.3. Техника бега на коротких дистанциях. Бег на выносливость.	Практические занятия: Практическая работа №3. Техника бега на коротких дистанциях. Бег на выносливость.	2	
Тема 1.4. Техника низкого старта и стартового разбега. Тест бега на 30 м высокого старта (на результат).	Практические занятия: Практическая работа №4. Техника низкого старта и стартового разбега. Тест бега на 30 м высокого старта (на результат).	2	

<p>Тема1.5. Техникабеганакороткиед станции.Приемтеста(на результат)попрыжкамвд лину места.Развитиекаче ствавыносливости– медленныйбегдо8мин.</p>	<p>Практическиезанятия: Практическаяработа№5.Техникабеганакороткиедстанции.Приемтеста(нарезультат) попрыжкамвдлинуместа.Развитиекачествавыносливости–медленныйбегдо8мин.</p>	<p>2</p>	
<p>Тема1.6. Приемтеста(нарезультат) бегаснизкогостартана60 м.Специальныеиподгото вительныепрыжковыеуп ражнения.Развитиевынос ливости– медленныйбегдо8мин.</p>	<p>Практическиезанятия: Практическаяработа№6.Приемтеста(нарезультат)бегаснизкогостартана60м.Специал ьныеиподготовительныепрыжковыеупражнения.Развитиевыносливости– медленныйбегдо8мин.</p>	<p>2</p>	
<p>Тема1.7. Техникапрыжкавдлинуср азбега«согнувноги».Конт рольныйнормативнарезу льтат– бег100м.Техникабеганас редниедистанции– медленныйбегдо9мин.</p>	<p>Практическиезанятия: Практическаяработа№7.Техникапрыжкавдлинусразбега«согнувноги».Контрольный нормативнарезультат–бег100м.Техникабеганасредниедистанции– медленныйбегдо9мин.</p>	<p>2</p>	
<p>Тема1.8. Техникапрыжкавдлинуср азбега.Техникаметаниям алогомяча.Бегнасредние идлинныедистанции– 10мин.Высокийстарт.</p>	<p>Практическиезанятия: Практическаяработа№8.Техникапрыжкавдлинусразбега.Техникаметаниямалогомяча . Практическаяработа№9.Бегнасредниеидлинныедистанции–10мин.Высокийстарт.</p>	<p>2 2</p>	

<p>Тема1.9. Приемконтрольныхнорм ативовбегана500-1000м.Повторениетехник иметаниямячасместа.</p>	<p>Практическиезанятия: Практическаяработа№10.Приемконтрольныхнормативовбегана500-1000м.Повторениетехникиметаниямячасместа.</p>	<p>2</p>	
<p>Тема1.10. Техникапрыжкавдлинуср азбега.Техникабеганадли нныедистанциидо11мин. вмедленномтемпе.</p>	<p>Практическиезанятия: Практическаяработа№11.Техникапрыжкавдлинуср азбега. Практическаяработа№12.Техникабеганадлинныедистанциидо11мин.вмедленном темпе.</p>	<p>2 2</p>	
<p>Тема1.11. Приемконтрольныхнорм ативовбегана1000-2000м(безучетавремени).</p>	<p>Практическиезанятия: Практическаяработа№13.Приемконтрольныхнормативовбегана1000-2000м(безучетавремени).</p>	<p>2</p>	
<p>Тема1.12. Техникамарш- броскапопересеченнойме стности.Контрольныеупр ажненияпобегу,прыжкам вдлинуиметаниюмяча.</p>	<p>Практическиезанятия: Практическаяработа№14.Техникамарш- броскапопересеченнойместности.Контрольныеупражненияпобегу,прыжкамвдлинуи метаниюмяча.</p>	<p>2</p>	
<p>РАЗДЕЛ2.Спортивныеигры.</p>		<p>75</p>	
<p>Тема2.1. Правилаигрывволейболи правилабезопасностипри игревволейболназанятия х.Обучение:техникаигры внападении.Стойкаволей болистаиперемещениепо площадке.</p>	<p>Практическиезанятия: Практическаяработа№15.Правилаигрывволейболиправилабезопасностиприигреввол ейболназанятиях.Обучение:техникаигрывнападении.Стойкаволейболистаиперемещениепоплощадке.</p>	<p>2</p>	

Тема2.2. Обучение:техникапереда чимячадвумярукаμισвер ху.	Практическиезанятия: Практическаяработа№16.Обучение:техникапередачимячадвумярукаμισверху. передачимячадвумярукаμισверху(индивидуальнонадсобой). Практическаяработа№17.Обучение:техникапередачимячадвумярукаμισверху(впара х).	2 2	
Тема2.3. Обучениеприемаипереда чимячасверху.	Практическиезанятия: Практическаяработа№18.Обучениеприемаипередачимячасверху.	2	
Тема2.4. Повторениеизакрепление техникиприемаипереда чимячасверхунадсобой.	Практическиезанятия: Практическаяработа№20.Повторениеизакреплениетехникиприемаипередачимячасве рхунадсобой.	2	
Тема2.5. Повторениетехникивер хнейпередачимяча.Выпол нениеконтрольныхтестов поволейболу.	Практическиезанятия: Практическаяработа№21.Повторениетехникиверхнейпередачимяча.Выполнениекон трольныхтестовповолейболу.	2	
Тема2.6. Приемипередачамячасве рхдвумярукаμισверху вразличныхнаправлениях(стояна месте,вдвижении).Подач а– нижняяпрямая(обучение) .	Практическиезанятия: Практическаяработа№22.Приемипередачамячасверху двумярукаμισверху вразличныхнапра влениях(стоянаместе,вдвижении). Практическаяработа№23.Подача–нижняяпрямая(обучение).	2 2	
Тема2.7. Приемконтрольныхнорм ативовповолейболу.	Практическиезанятия: Практическаяработа№24.Приемконтрольныхнормативовповолейболу.	2	
Тема2.8.	Практическиезанятия:	3	

Обучение техники игры (передвижения, ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты). Техника передач мяча.	Практическая работа №25. Обучение техники игры (передвижения, ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты). Техника передач мяча. Дифференцированный зачёт.		
II семестр			
Тема 2.9. Баскетбол. Обучение техники ведения и передач мяча в движении, на месте.	Практические занятия: Практическая работа №26. Баскетбол. Обучение техники ведения и передач мяча в движении. Практическая работа №27. Обучение техники ведения и передач мяча на месте.	2 2	
Тема 2.10. Техника владения мячом. Обучение: ловля мяча, передача мяча двумя руками от груди, ведение мяча.	Практические занятия: Практическая работа №28. Техника владения мячом. Обучение: ловля мяча, передача мяча двумя руками от груди, ведение мяча.	2	
Тема 2.11. Повторение техники владения мячом, техника нападения (передвижения, прыжки, остановки).	Практические занятия: Практическая работа №29. Повторение техники владения мячом, техника нападения (передвижения, прыжки, остановки).	2	
Тема 2.12. Техника защиты. Повторение техники нападения. Броски в корзину. Обучение ведения мяча с изменением направления.	Практические занятия: Практическая работа №30. Техника защиты. Повторение техники нападения. Практическая работа №31. Броски в корзину. Обучение ведения мяча с изменением направления.	2 2	
Тема 2.13. Выполнение контрольных тестов по баскетболу. Ведение мяча, передача мяча двумя руками от груди.	Практические занятия: Практическая работа №32. Выполнение контрольных тестов по баскетболу. Ведение мяча, передача мяча двумя руками от груди.	2	

<p>Тема2.14. Обучение техники передачи мяча снизу (над собой). Повторение техники игры в волейбол в защите.</p>	<p>Практические занятия: Практическая работа №33. Обучение техники передачи мяча снизу (над собой). Повторение техники игры в волейбол в защите.</p>	<p>2</p>	
<p>Тема2.15. Совершенствование техники приема мяча двумя руками сверху. Закрепление техники приема мяча снизу.</p>	<p>Практические занятия: Практическая работа №34. Совершенствование техники приема мяча двумя руками сверху. Практическая работа №35. Закрепление техники приема мяча снизу.</p>	<p>2 2</p>	
<p>Тема2.16. Повторение и закрепление техники приема и передачи мяча снизу над собой.</p>	<p>Практические занятия: Практическая работа №36. Повторение и закрепление техники приема и передачи мяча снизу над собой. Практическая работа №37. Повторение и закрепление техники приема и передачи мяча снизу над собой.</p>	<p>2 2</p>	
<p>Тема2.17. Повторение техники игры в волейбол в нападении. Нижняя прямая подача.</p>	<p>Практические занятия: Практическая работа №38. Повторение техники игры в волейбол в нападении. Практическая работа №39. Нижняя прямая подача.</p>	<p>2 2</p>	
<p>Тема2.18. Совершенствование игры в волейбол в защите и нападении.</p>	<p>Практические занятия: Практическая работа №40. Совершенствование игры в волейбол в защите. Практическая работа №41. Совершенствование игры в волейбол в нападении.</p>	<p>2 2</p>	
<p>Тема2.19. Выполнение контрольных тестов по волейболу. Передача мяча снизу над собой, у стены.</p>	<p>Практические занятия: Практическая работа №42. Выполнение контрольных тестов по волейболу. Практическая работа №43. Передача мяча снизу над собой, у стены.</p>	<p>2 2</p>	
<p>Тема2.20. Передача – прием мяча в парах. Закрепление техники нижней прямой подачи. Прием контрольных нормативов.</p>	<p>Практические занятия: Практическая работа №44. Передача – прием мяча в парах. Прием контрольных нормативов. Практическая работа №45. Закрепление техники нижней прямой подачи. Прием контрольных нормативов.</p>	<p>2 2</p>	

льных нормативов.			
Тема 2.21. Баскетбол. Повторение техники ведения и передачи мяча в движении.	Практические занятия: Практическая работа №46. Баскетбол. Повторение техники ведения и передачи мяча в движении.	2	
Тема 2.22. Обучение: броски мяча от груди в корзину с места, с различных расстояний.	Практические занятия: Практическая работа №47. Обучение: броски мяча от груди в корзину с места, с различных расстояний.	2	
Тема 2.23. Повторение и закрепление техники нападения из защиты. Обучение: бросок одной рукой от плеча.	Практические занятия: Практическая работа №48. Повторение и закрепление техники нападения из защиты. Обучение: бросок одной рукой от плеча.	2	
Тема 2.24. Ознакомление с тактическими приемами игры в баскетбол. Действия в защите и нападении.	Практические занятия: Практическая работа №49. Ознакомление с тактическими приемами игры в баскетбол. Действия в защите и нападении.	2	

<p>Тема2.25. Правилаигры.Повторени етехникизащитыинападе ния.Игра«стрит-бол».</p>	<p>Практическиезанятия: Практическаяработа№50.Правилаигры.Повторениетехникизащитыинападения.Игра «стрит-бол». Практическаяработа№51Игра«стрит-бол».</p>	<p>2 2</p>	
<p>РАЗДЕЛ3.Легкаяатлетика.</p>		<p>14</p>	
<p>Тема3.1. Тествбегена30метров.Раз витиевыносливости(бегдо о9мин.)</p>	<p>Практическиезанятия: Практическаяработа№52Тествбегена30метров.Развитиевыносливости(бегдо9мин.)</p>	<p>2</p>	
<p>Тема3.2. Тествбегена60метров(ни зкийстарт).Развитиефизи ческихкачеств:вынослив остьдо11мин.Повторитьт ехникупрыжкавдлинусра збегаспособом«согнувно ги».</p>	<p>Практическиезанятия: Практическаяработа№53Тествбегена60метров(низкийстарт).Развитиефизическихка честв:выносливостьдо11мин.Повторитьтехникупрыжкавдлинусразбегаспособом«со гнувноги».</p>	<p>2</p>	
<p>Тема3.3. Техникаметаниягранаты сместа,обучениеметания гранатс4- 5шаговразбега.Техникаэ стафетногобега(обучение).</p>	<p>Практическиезанятия: Практическаяработа№54Техникаметаниягранатысместа,обучениеметаниягранатс4- 5шаговразбега.Техникаэстафетногобега(обучение).</p>	<p>2</p>	

Тема3.4. Контрольный норматив прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Повторение техники эстафетного бега.	Практические занятия: Практическая работа №55 Контрольный норматив прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Повторение техники эстафетного бега.	2	
Тема3.5. Техника метания гранаты с разбега. Контрольный норматив на 100м.	Практические занятия: Практическая работа №56 Техника метания гранаты с разбега. Контрольный норматив на 100м.	2	
Тема3.6. Кросс на 500-1000м.	Практические занятия: Практическая работа №57 Кросс на 500-1000м.	2	
Тема3.7 Сдача контрольных нормативов	Практические занятия: Практическая работа №58 Сдача контрольных нормативов	2	
Максимальная учебная нагрузка (всего)		117	
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)		117	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению реализации общеобразовательной дисциплины

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, зала аэробики и фитнеса, тренажерного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; оборудованных раздевалок, душевых кабин.

Спортивное оборудование:

- баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон,
- оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары);
- оборудование для занятий аэробикой (например, степ-платформы, скакалки, гимнастические ковры, фитболы).
- гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков в высоту;
- оборудование, необходимое для реализации части профессионально-прикладной физической подготовки.

Технические средства обучения:

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

3.1. Информационное обеспечение обучения. Перечень используемых учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основные источники:

1. Быченков С.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО / С.В. Быченков, О.В. Везеницын. — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Профобразование, 2017. — 120 с. — 978-5-4488-0038-2. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70294.htm>

2. Избранные лекции по лечебной физической культуре. Часть 1. Общие основы лечебной физической культуры, лечебная физическая культура при травмах, заболеваниях и деформациях опорно-двигательного аппарата [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов средних специальных учебных заведений / . — Электрон. текстовые данные. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. — 116 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/74265.html>

Дополнительные источники:

1. Бабушкин Е.Г. Физическая культура. Часть 2 [Электронный ресурс]: учебное пособие / Бабушкин Е.Г., Барановский В.А., Веригин Л.Н. — Электрон. Текстовые данные. — Омск: Омский государственный институт сервиса, 2012.

– 124 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/12706>. – ЭБС «IPRbooks», по паролю

2. Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс]: учебник/ Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Кикоть В.Я. – Электрон. Текстовые данные.– М.: ЮНИТИ–ДАНА, 2012. – 431 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/15491>. – ЭБС «IPRbooks», по паролю.

3. Грачев О.К. Физическая культура: Учебное пособие / Под ред.доц. Е.В. Харламова. – М.: ИКЦ «МарТ»; Ростов н/Д: Изд.центр «МарТ», 2005. (Гриф).

4. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник. – М.: Гардарики, 2008. (Гриф).

5. Сахарова, Е.В. [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Сахарова Е.В. – Электрон.текстовыеданные.– Волгоград: Волгоградский институт бизнеса, Вузовское образование, 2013. – 94 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/11361>. – ЭБС «IPRbooks», по паролю

Интернетресурсы:

1. <http://sport.minstm.gov.ru>- сайтМинистерстваспорта,туризмаимолодёжнойполитики.

2. <http://www.mossport.ru>- сайтДепартаментафизическойкультурыиспортагородаМосквы.

3. http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib- сетьтворческихучителей/сообществоучителейфиз.культуры.

4. <http://www.trainer.h1.ru/>-сайтучителяфиз.культуры.

5. <http://zdd.1september.ru/>-газета"Здоровьедетей".

6. <http://spo.1september.ru/>-газета"Спортвшколе".

7. <http://www.infosport.ru/press/fkvot/>-

Физическаякультура:воспитание,образование,тренировка.Ежеквартальныйнаучно-

методическийжурналРоссийскойАкадемииОбразованияРоссийскойГосударст

веннойАкадемииФизическойКультуры.

8. <http://tpfk.infosport.ru>–
Теорияипрактикафизическойкультуры.Ежемесячныйнаучно-
теоретическийжурналГосударственногоКомитетаРоссийскойФедерациипофиз
ическойкультуреитуризму,РоссийскойГосударственнойАкадемиифизическойк
ультуры.

9. <http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm>-
СпортивнаяжизньРоссии.Электроннаяверсияежемесячногоилюстрированног
ожурнала.

10. www.sportday.ru–
компьютерныйпорталRu.Board,Спортивныересурсы(новостиспорта).

11. <https://ru.wikipedia.org>–
СвободнаяэнциклопедияВикипедия(Физическаякультура,Спорт).

12. <http://olympic.ru/>–официальныйМедиа-
канал«ОлимпийскийКомитетРоссии».

13. olympic.org–
официальный портал «Международный Олимпийский Комитет».

14. olympic-history.ru/olimpijskoe_dvizhenie/mok.html–
портал Олимпийское движение/МОК (история МОК; цели и задачи МОК; общие положения МОК; система выборов членов МОК; организация, состав и структура МОК; решения, полномочия и обязанности органов МОК; президенты МОК).

15. <http://www.gto.ru>–
официальный портал Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: новости, как выполнять нормативы, история, документы, медиагалерея, глоссарий, контакты, вопрос-ответ.

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формируемые общеучебные и общие компетенции	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:</p> <p>уметь:</p> <p>использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физической, культурной, оздоровительной и социальной практике</p> <p>сотрудничать с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности</p> <p>участвовать в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку</p> <p>ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из</p>	<p>ОК2,3,6, 8</p>	<p>Лёгкая атлетика.</p> <p>1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бег на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину;</p> <p>Оценка самостоятельного проведения обучающимся фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики. Спортивные игры.</p> <p>Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски кольца, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование)</p> <p>Оценка технико-тактических действий обучающегося в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм</p> <p>Оценка выполнения обучающимся функций судьи.</p> <p>Оценка самостоятельного проведения обучающимся фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.</p> <p>Атлетическая гимнастика (юноши)</p>

<p>различных источников 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 использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга</p> <p>знать:</p> <p>современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью</p> <p>основные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств</p> <p>физические упражнения разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</p> <p>технические приемы и двигательные действия базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к</p>		<p>Оценку техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов отягощениями, самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия Кроссовая подготовка.</p> <p>Оценку техники пробегания дистанции до 5 км без учёта времени.</p> <p>Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по простейшим показателям.</p> <p>Для этого организуется тестирование в контрольных точках:</p> <p>На входе – начало учебного года, семестра;</p> <p>На выходе – в конце учебного года, семестра, и изучения темы программы.</p>
---	--	--

<p>выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)</p> <p>В результате обучающийся на базовом уровне научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> 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 		
---	--	--

<p>приемы самомассажа и релаксации; практически использовать приемы защиты и 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)</p>		
--	--	--