

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
БУП.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Трудоемкость учебного предмета:
368 час.

Из них аудиторной нагрузки: **245** часов

в т.ч.

Теоретических занятий	14
практических занятий	231
самостоятельной работы	123
консультации , лекции	

Форма промежуточной аттестации:
дифференцированный зачет во 2,3,4
семестре

Составитель программы: Дмитренко П.В.

Рассмотрено на заседании кафедры общеобразовательных и гуманитарных дисциплин
Протокол № 1 от 01.09.2022
Председатель кафедры _____ Виниченко Е.П.

Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура».....	3
3. Содержание учебного предмета «Физическая культура».....	9
4. Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы учебного предмета «Физическая культура».....	13
5. Материально-техническое обеспечение преподавания предмета «Физическая культура».....	18

1. Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» разработана на основании требований ФГОС СОО для реализации образовательной программы по профессии 09.01.03 Мастер по обработке цифровой информации

Учебный предмет «Физическая культура» входит в общеобразовательный цикл, под цикл *базовые учебные предметы* и читается на первом курсе обучения.

2. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» студент должен сформировать следующие результаты.

Личностные:

Формулировка из ФГОС СОО	Уточненный ЛР для предмета «Физическая культура»
1)росийскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);	Воспитание патриотизма, уважение к своему народу.
2)гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;	способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок.
3) готовность к служению Отечеству, его защите	готовность к служению Отечеству, его защите на основе принятия и реализации ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании;
4) сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;	сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
5) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и	готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению.

идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;	
б) толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;	толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания.
7) навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;	формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.
8) нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;	формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности.
9) готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;	готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению. способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях.
10) эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;	эстетическое отношение к миру, включая эстетику спорта
11) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;	принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании; приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов.
12) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и	умение оказывать первую помощь, сформированность устойчивой мотивации

психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;	к здоровому образу жизни и обучению.
13) осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем	осознанный выбор будущей профессии через воспитание любви к физкультуре, спорту, здоровому образу жизни
14) сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;	сформированность экологического мышления, на основе изучения экологических факторов, приобретение опыта эколого-направленной деятельности;
15) ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни	ответственное отношение к созданию семьи на основе изучения физиологических особенностей подросткового возраста

Личностные результаты из РПВ:

Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях	ЛР 9
--	-------------

Мета предметные:

Формулировка из ФГОС СОО	Адаптированные к Физической культуре МР	Универсальные учебные действия (УУД)	Где реализуется
1) умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и	способность использовать меж предметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурой.	Познавательные: Формировать мыслительные операции по каждому из разучиваемых элементов. Регулятивные: Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности,	На ПЗ

реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;		развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.	
2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;	готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности.	Коммуникативные: Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов.	На ПЗ
3) владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;	освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий	Познавательные: Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.	На ПЗ
4) готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;	готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации.	Познавательные: Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач.	На ПЗ
5) умение использовать средства информационных и	формирование навыков участия в различных видах	Коммуникативные: Умение осознанно использовать речевые	На ПЗ

<p>коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности</p>	<p>соревновательной деятельности.</p>	<p>средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью.</p>	
<p>б) умение определять назначение и функции различных социальных институтов;</p>	<p>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;</p>	<p>Регулятивные: Основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.</p>	<p>На ПЗ</p>
<p>7) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;</p>	<p>умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;</p>	<p>Регулятивные: самостоятельно составлять алгоритм решения задачи (или его часть), выбирать способ решения учебной задачи с учетом имеющихся ресурсов и собственных возможностей, аргументировать предлагаемые варианты решений; делать выбор и брать ответственность за решение; осознанно относиться к</p>	<p>На ПЗ</p>

		другому человеку, его мнению;	
8) владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;	умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения	Коммуникативные: выражать себя (свою точку зрения) в устных и письменных текстах; сопоставлять свои суждения с суждениями других участников диалога, обнаруживать различие и сходство позиций; публично представлять результаты выполненного опыта (эксперимента, исследования, проекта);	На ПЗ
9) владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.	владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований,	Регулятивные: владеть способами самоконтроля, самомотивации и рефлексии;	На ПЗ

Предметные результаты

"Физическая культура" (базовый уровень) –

требования к предметным результатам освоения базового курса физической культуры должны отражать:

1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

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 приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

1. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Теоретическая часть

Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.

Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании 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). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.

1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья

Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. 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 в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.

2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

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. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.

3. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки

Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности

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 и учебного труда. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.

5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста

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 требования.

Учебно-методические занятия

Содержание учебно-методических занятий определяется по выбору преподавателя с учетом интересов студентов.

1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.

2. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.

3. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.

4. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.

5. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов.

6. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиональной программы специалиста. Спортограмма и профессиограмма.

7. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.

8. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальной карты здоровья). Определение уровня здоровья (по Э.Н.Вайнеру).

9. Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.

Учебно-тренировочные занятия

При проведении учебно-тренировочных занятий преподаватель определяет оптимальный объем физической нагрузки, опираясь на данные о состоянии здоровья студентов, дает индивидуальные рекомендации для самостоятельных занятий тем или иным видом спорта.

Раздел 1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка (80ч)

Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.

Кроссовая подготовка: развитие выносливости, бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши), стартовый разбег; низкий старт, бег 30 и 60 метров, развитие выносливости; высокий старт-финиширование; развитие скоростных качеств, бег 1000 м; бег 60 метров, финиширование; развитие

быстроты, бег 100 метров; метание гранаты, ОРУ; развитие быстроты; челночный бег 10+10 метров; передача эстафетной палочки; стартовые разгон; бег на средние дистанции; развитие скоростных качеств; низкий старт, бег 30,60 метров; прыжки в длину с разбега; прыжки в длину с разбега-зачёт.

Раздел 2. Спортивные игры Баскетбол (63ч)

Правила игры в баскетбол. Индивидуальные и командные действия игрока в защите и нападении. Ведение, передачи мяча. Зонная и личная защита. Передачи мяча в парах на месте. Перехват и выбивание мяча из рук. Передачи мяча в парах в движении. Ловля мяча. Броски мяча в кольцо с места и после ведения. Штрафной бросок.

Раздел 3. Спортивные игры Волейбол (120ч)

Правила игры в волейбол. Судейство. Прием и передача мяча снизу и сверху. Техника нижних и верхних подач мяча. Двухсторонняя игра. Тестирование. Подведение итогов. Техника блокирования. Техника нападения. Ознакомление с тактикой игры в нападении и защите. Передачи мяча в парах. подача мяча в указанные зоны. Техника верхней подачи мяча. Двухсторонняя игра в волейбол. Двухсторонняя игра в волейбол.

Раздел 4. ОФП(91ч)

Упражнения для развития силы с использованием тренажёров. ОРУ. Акробатика: кувырки, стойки. Упражнения на тренажёрах. Круговая тренировка. Упражнения на развитие гибкости. Упражнения на развитие координации движения. Упражнения на перекладине. Гимнастическая полоса препятствий. Упражнения со скакалкой. Упражнения с гириями и гантелями. Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приёмы страховки и самостраховки.

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)

Развитие физических качеств. Разучивание комплексов УГГ. Применение комплексов УГГ в повседневной жизни. Гимнастика для глаз. Упражнения для людей с нарушением осанки. Комплекс упражнений для верхних и нижних конечностей. Дыхательная гимнастика. Физкультурные паузы и минуты. Полоса препятствий. Кросс по пересечённой местности с элементами спортивного ориентирования. Прикладное плавание

4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ, В ТОМ ЧИСЛЕ С УЧЕТОМ ПРОГРАММЫ ВОСПИТАНИЯ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

№ п.п.	Тема занятия	Количество часов	В том числе				ЛР из ФГОС СОО	ЛР из РПВ
			УР	ПЗ	К	СР		
1.	Введение. Инструктаж, входной контроль Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры	2	2				ЛР 1,3, 4	ЛР 9
Раздел 1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка (42ч)								
2.	Воспитание общей выносливости. Специальные беговые упражнения.	6		4		2	ЛР 4,5, 9	ЛР9
3.	Развитие скоростно-силовых качеств. Низкий старт. Бег 100 м.	6		4		2	ЛР 4,5,6, 9	
4.	Воспитание общей выносливости. Техника бега на средние и длинные дистанции.	4		2		2	ЛР 4,5, 6, 9	
5.	Воспитание общей выносливости. Тактика бега на длинные дистанции. Бег 2000-3000 м.	4		2		2	ЛР 4,5, 6, 9	
6.	Техника прыжка в длину с места.	6		4		2	ЛР 4,5, 6, 9	
7.	Изучение передачи эстафетной палочки. Тест Купера.	6		4		2	ЛР 3,4, 9	
8.	Обучение техники метания гранаты.	4		4		0	ЛР 3,4, 9,14	
9.	Сдача норматива в метании гранаты.	6		4		2	ЛР 3,4, 9,14	
	<i>Итого по разделу</i>	42		28		14		
Раздел 2. Спортивные игры Баскетбол (33ч)								
10.	Совершенствования перемещений, ловли и передачи мяча.	4		2		2	ЛР 4,5, 6, 9, 15	ЛР9
11.	Совершенствования ведения мяча, передач в движении.	4		2		2	ЛР 4,5, 6, 9	
12.	Совершенствование бросков мяча с места и в движении.	4		2		2	ЛР 4,5, 6, 9	
13.	Совершенствование технических приемов в баскетболе. Техника штрафного броска.	6		4		2	ЛР 4,5, 6, 9	
14.	Индивидуальная и командная тактика игры в защите.	6		4		2	ЛР 4,5, 6, 9,15	

15.	Индивидуальная и командная тактика игры в нападении.	4		2		2	ЛР 4,5, 6, 9	
16.	Учебная игра по упрощённым правилам. Судейство.	5		5		0	ЛР 4,5, 6, 9,15	
	<i>Итого по разделу</i>	33		21		12		
	ИТОГО в 1 семестре	77	2	49		26		
Раздел 3. Спортивные игры Волейбол (70ч)								ЛР 9
17.	Инструктаж по технике безопасности на уроках волейбола физической культуры.	4	2			2	ЛР 1, 2, 3, 4,14	
18.	Совершенствование стойки и перемещений. Верхняя передача.	8		6		2	ЛР 1, 2, 3,4, 5, 9, 14	
19.	Совершенствование нижней прямой и боковой подачи. Нижняя передача.	6		4		2	ЛР 1, 2, 3, 4,14	
20.	Совершенствование верхней прямой подачи. Совершенствование нижнего и верхнего приёма.	8		6		2	ЛР 1, 2, 3,4, 5, 9, 14	
21.	Совершенствование технических приемов. Обучение техники нападающего удара.	6		4		2	ЛР 1, 2, 3,4, 5, 9, 14	
22.	Совершенствование технических приемов. Обучение техники нападающего удара.	8		6		2	ЛР 1, 2, 3,4, 5, 9, 14	
23.	Совершенствование нападающего удара и технических приемов.	8		6		2	ЛР 1, 2, 3,4, 5, 9, 14	
24.	Тактика игры в защите	6		6				
25.	Совершенствование технических приемов. Защита	8		8				
26.	Ознакомление с тактикой игры в защите и подстраховкой. Учебная игра. Судейство.	8		4		4	ЛР 1, 2, 3,4, 5, 9, 14	
	<i>Итого по раздел</i>	70	2	50		18		
27.	Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры	2	2				ЛР 1,3, 4	ЛР 9

Раздел 4. ОФП(66ч)							ЛР 9.
28.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях в тренажёрном зале. Общие принципы при занятиях на тренажёрах.	6		4		2	ЛР 1, 2, 4, 5, 6, 9, 10, 11, 13
29.	Общеразвивающие упражнения. Акробатика: кувырки, стойки.	8		4		4	ЛР 1, 2, 4, 5, 6, 9, 10, 11, 13
30.	ОФП. Упражнения на снарядах	6		4		2	ЛР 1, 2, 4, 5, 6, 9, 10, 11, 13
31.	ОФП. Развитие гибкости	8		4		4	
32.	ОФП. Упражнения на тренажерах	6		4		2	ЛР 1, 2, 4, 5, 6, 9, 10, 11, 13
33.	ОФП. Круговая тренировка	8		4		4	
34.	ОФП. Упражнения с отягощениями	8		6		2	ЛР 1, 2, 4, 5, 6, 9, 10, 11, 13
35.	ОФП. Развитие силы	8		4		4	
36.	Сдача нормативов комплекса на перекладине, брусьях.	8		4		4	ЛР 1, 2, 4, 5, 6, 9, 10, 11, 13
	<i>Итого по разделу</i>	66		38		28	ЛР 1, 2, 3, 4, 5, 9, 14
	ИТОГО во 2 семестре	138	4	88		46	
1.	Введение. Инструктаж, входной контроль Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры	2	2				ЛР 1,3, 4
Раздел 1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка (38ч)							
2.	Воспитание общей выносливости. Специальные беговые упражнения.	4		2		2	ЛР 4,5, 9
3.	Развитие скоростно-силовых качеств. Низкий старт. Бег 100 м.	6		4		2	ЛР 4,5,6, 9
4.	Воспитание общей выносливости. Техника бега на средние и длинные дистанции.	6		4		2	ЛР 4,5, 6, 9
5.	Воспитание общей выносливости. Тактика бега на длинные дистанции. Бег 2000-3000 м.	4		2		2	ЛР 4,5, 6, 9
6.	Техника прыжка в длину с места.	6		4		2	ЛР 4,5, 6, 9

7.	Изучение передачи эстафетной палочки. Тест Купера.	4		2		2	ЛР 3,4, 9	
8.	Обучение техники метания гранаты.	4		4		0	ЛР 3,4, 9,14	
9.	Сдача норматива в метании гранаты.	4		2		2	ЛР 3,4, 9,14	
	<i>Итого по разделу</i>	38		24		14		
10.	Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры	2	2				ЛР 1,3, 4	ЛР 9
Раздел 2. Спортивные игры Баскетбол (30ч)								
11.	Совершенствования перемещений, ловли и передачи мяча.	4		2		2	ЛР 4,5, 6, 9, 15	ЛР9
12.	Совершенствования ведения мяча, передач в движении.	4		4		0	ЛР 4,5, 6, 9	
13.	Совершенствование бросков мяча с места и в движении.	4		2		2	ЛР 4,5, 6, 9	
14.	Совершенствование технических приемов в баскетболе. Техника штрафного броска.	4		2		2	ЛР 4,5, 6, 9	
15.	Индивидуальная и командная тактика игры в защите.	4		4		0	ЛР 4,5, 6, 9,15	
16.	Индивидуальная и командная тактика игры в нападении.	4		2		2	ЛР 4,5, 6, 9	
17.	Учебная игра по упрощённым правилам. Судейство.	6		4		2	ЛР 4,5, 6, 9,15	
	<i>Итого по разделу</i>	30		20		10		
	ИТОГО в 3 семестре	72	4	44		24		
Раздел 3. Спортивные игры Волейбол (50ч)								
18	Инструктаж по технике безопасности на уроках волейбола физической культуры.	4	2			2	ЛР 1, 2, 3, 4,14	
19.	Совершенствование стойки и перемещений. Верхняя передача.	6		4		2	ЛР 1, 2, 3,4, 5, 9, 14	
20.	Совершенствование нижней прямой и боковой подачи. Нижняя передача.	6		4		2	ЛР 1, 2, 3, 4,14	
21.	Совершенствование верхней прямой подачи. Совершенствование нижнего и верхнего приёма.	6		4		2	ЛР 1, 2, 3,4, 5, 9, 14	
22.	Совершенствование технических приемов. Обучение техники нападающего	6		4		2	ЛР 1, 2, 3,4, 5,	

	удара.						9, 14	
23.	Совершенствование технических приемов. Обучение техники нападающего удара.	6		4		2	ЛР 1, 2, 3,4, 5, 9, 14	
24.	Совершенствование нападающего удара и технических приемов.	6		4		2	ЛР 1, 2, 3,4, 5, 9, 14	
25.	Ознакомление с тактикой игры в защите и подстраховкой. Учебная игра. Судейство.	6		4		2	ЛР 1, 2, 3,4, 5, 9, 14	
	<i>Итого по раздел</i>	46	2	28		16		
26.	Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры	2	2				ЛР 1,3, 4	ЛР 9
Раздел 4. ОФП (25ч)							ЛР 9.	
27.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях в тренажёрном зале. Общие принципы при занятиях на тренажёрах.	6		4		2	ЛР 1, 2, 4, 5, 6, 9, 10, 11, 13	
28.	Общеразвивающие упражнения. Акробатика: кувырки, стойки.	4		2		2	ЛР 1, 2, 4, 5, 6, 9, 10, 11, 13	
29.	ОФП. Упражнения на снарядах. Развитие гибкости.	6		4		2	ЛР 1, 2, 4, 5, 6, 9, 10, 11, 13	
30.	ОФП. Упражнения на тренажерах. Круговая тренировка.	6		4		2	ЛР 1, 2, 4, 5, 6, 9, 10, 11, 13	
31.	ОФП. Упражнения с отягощениями. Развитие силы.	6		4		2	ЛР 1, 2, 4, 5, 6, 9, 10, 11, 13	
32.	Сдача нормативов комплекса на перекладине, брусьях.	5		4		1	ЛР 1, 2, 4, 5, 6, 9, 10, 11, 13	
	<i>Итого по разделу</i>	33		22		11	ЛР 1, 2, 3,4, 5, 9, 14	
	ИТОГО во 4 семестре	81	4	50		27		
		368	14	231		123		

УР – урок; ПЗ – практические занятия; К – консультации; СР – самостоятельная работа; ИП – индивидуальный проект

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала, гимнастического зала, тренажерного зала, открытой игровой площадки. Дистанционная форма обучения предусматривает (работу через интернет и т.д.).

Оборудование учебного кабинета:

гимнастические скамейки;
гимнастическая стенка;
гимнастический козёл;
гимнастический конь;
гимнастический мостик;
гимнастические маты;
теннисные столы; теннисные сетки и ракетки;
мячи: баскетбольные, волейбольные и футбольные;
стойки для прыжков в высоту; гранаты; яма для прыжков в длину;
секундомеры;
баскетбольные щиты;
тренажёры, штанги, гантели, скакалки, обручи; съёмные

перекладины

Технические средства обучения:

музыкальный центр;
- рабочие места студентов, оснащенные персональными компьютерами;

Средства обучения при дистанционной форме: Локальная сеть колледжа, программное обеспечение общего и профессионального назначения, комплект учебно-методической документации. Заготовленные материалы для реализации практики в условии дистанционного обучение.

В условиях дистанционного обучения:

- вся необходимая документация высылается по электронной почте и СДО;

- обратная связь и консультации осуществляются на платформе СДО и по электронной почте;

- выполненные задания собираются в архив;

- дифференцированный зачет, осуществляется по итогам выполненной работы за семестр;

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Физическая культура [Текст]: учебник для студентов СПО / Н. В. Решетников [и др.]. - 18-е изд., стер. - М.: Академия, 2017. - 176 с.: ил. - (Профессиональное образование).

Дополнительные источники:

1. Барчуков, И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст]: учебник/ И. С. Барчуков; ред. Г. В. Барчуковой. - М.: КНОРУС, 2011. - 365 с. - (Среднее профессиональное образование).

2. Бишаева, А. А. Физическая культура [Текст]/ А. А. Бишаева. - М.: Академия, 2010. - (Начальное и среднее профессиональное образование).

Интернет - ресурсы: Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики <http://sport.minstm.gov.ru>

Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mosSPORT.ru>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>
Знания:		
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни;	Сдача учебных нормативов;	Практические занятия; Домашние задания; Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий; Написание реферата и сообщения по темам; Собеседование по реферату и сообщению по темам;
Умения: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Сдача учебных нормативов;	Практические занятия; домашние задания; Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий;

