



«КОЛЛЕДЖ ИНФОРМАТИКИ И ДИЗАЙНА»
Профессиональное образовательное частное
учреждение



РАБОЧАЯ
ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность СПО: 40.02.01 ПРАВО И ОРГАНИЗАЦИЯ
СОЦИАЛЬНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ
(базовая подготовка)

на базе основного общего образования

Форма обучения _____ **заочная** _____

(очная, заочная, очно-заочная)

Москва

2020

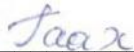
Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее – СПО) 40.02.01 Право и организация социального обеспечения (базовая подготовка)

Организация разработчик: Профессиональное образовательное частное учреждение «Колледж информатики и дизайна»

Разработчик (составитель): Будникова Ирина Анатольевна

Согласовано

Заместитель директора по УМР



Н.А. Гаах

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	4
1.1. Область применения рабочей программы	4
1.2. Место дисциплины в структуре ППСЗ	4
1.3. Цели и задачи дисциплины	4
1.4. Профильная составляющая (направленность) дисциплины	7
1.5. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы дисциплины «Физическая культура»	7
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы	7
2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»	Ошибка! Закладка не определена.
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18
3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению	18
3.2. Информационное обеспечение обучения	Ошибка! Закладка не определена.
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.	19

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа по учебной дисциплине «Физическая культура» предназначена для реализации среднего общего образования в пределах ОПОП подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения базовой подготовки. Рабочая программа разработана в соответствии с рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ СПО на базе основного общего образования с учетом требований ФГОС СОО и ФГОС СПО, с учётом социально-экономического профиля получаемого профессионального образования, на основе примерной программы учебной дисциплины «Физическая культура», одобренной ФГАУ «ФИРО» 23.07.2015 года (автор - Бишаева А.А.).

1.2. Место дисциплины в структуре ППССЗ

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

Учебная дисциплина «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППССЗ).

1.3. Цели и задачи дисциплины

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

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

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 использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите.

метапредметных:

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности.

предметных:

- сформированность устойчивого интереса к чтению как средству познания других
- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями 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).
- **Формируемые компетенции:**

ОК 6.	Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.
ОК 7.	Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий.
ОК 10.	Соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда.

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

знать/понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;
- уметь:
- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.

Обучающийся должен уметь:

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

Требования к результатам освоения учебной дисциплины: специальной медицинской группы

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
- Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкур, кроссовая подготовка).
- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- Уметь выполнять упражнения:

сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);

подтягивание на перекладине (юноши);

поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);

прыжки в длину с места;

бег на короткие дистанции: 100 м;

бег на длинные дистанции: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);

тест Купера — 12-минутное передвижение;

бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени).

При заочной форме обучения преподавание физической культуры имеет особенности, связанные с интенсивной самостоятельной подготовкой обучающихся.

Изучение дисциплины «Физическая культура» обучающимися по заочной форме, заключается:

- в посещении аудиторных занятий в соответствии с расписанием (в объеме, установленном ОП СПО для соответствующей формы обучения);
- в интенсивной самостоятельной подготовке обучающихся.

При заочной форме обучения самостоятельная работа обучающихся осуществляется в межсессионный период.

Самостоятельная работа рассматривается, как один из видов познавательной деятельности, направленной на образовательную подготовку обучающихся (получение теоретических знаний и их практическое использование в жизненных ситуациях)

1.4. Профильная составляющая (направленность) дисциплины

Дисциплина «Физическая культура» направлена на укрепление здоровья, повышение физического потенциала работоспособности обучающихся, на формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

1.5. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы дисциплины «Физическая культура»

Максимальная учебная нагрузка обучающегося (всего) - 176 часов,
в том числе:

обязательная аудиторная нагрузка (всего) - 4 часа;

самостоятельная работа обучающегося (всего) - 172 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	176
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	4
в том числе:	
лекций	2
<i>практические занятия</i>	2
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	172
– Освоение физических упражнений различной направленности. – Самостоятельные занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов (ГТО) и др. – Подготовка докладов, по заданным темам с использованием информационных технологий.	
Промежуточная аттестация в форме контрольной работы и дифференцированного зачета	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения	
1	2	3	4	
Теоретическая часть				
Введение	Содержание учебного материала Самостоятельная работа (изучение материала)		2	
	1	Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО		2
	2	Инструктаж по технике безопасности и охране труда		
Раздел 1. Физическая культура в жизни человека				
Тема 1.1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	Содержание учебного материала (практическое занятие)		2	
	1	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		2
	2	Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни		
	3	Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика		
	4	Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье		
	5	Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания		
	Самостоятельная работа обучающихся		4	
	1	Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий.		
2	Комплекс утренней зарядки, выполнение зарядки			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	Содержание учебного материала Самостоятельная работа обучающихся (изучение тем)	10	
	1 Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание		2
	2 Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры		
	3 Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств		
	4 Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности		
	5 Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля		
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
Тема 1.3. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Содержание учебного материала Самостоятельная работа обучающихся (изучение тем)	10	
	1 Средства физической культуры в регулировании работоспособности.		2
	2 Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие		
	3 Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления		
	4 Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Уровень освоения
	5	Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности		
	Самостоятельная работа обучающихся		4	
	1	Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий		
	Содержание учебного материала Самостоятельная работа (изучение тем)		8	2
	1	Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду		
	2	Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности		
	3	Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания		
	4	Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования		
	Самостоятельная работа обучающихся		4	
	1	Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий		
Практическая часть				
Раздел 2. Учебно-методические занятия				
Тема 2.1. Учебно-методические занятия	Содержание учебного материала			2
	1	Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата		
	2	Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания		
	3	Физические упражнения для коррекции зрения		
	4	Анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки		
	5	Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Уровень освоения	
		и свойств личности			
	Самостоятельная работа обучающихся (изучение тем)		10		
	1	Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата			
	2	Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.			
	3	Физические упражнения для коррекции зрения			
	4	Анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки			
	5	Поведение самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности			
	Самостоятельная работа обучающихся		8		
	1	Освоение физических упражнений профессиональной направленности			
	2	Подготовка к выполнению нормативов (ГТО)			
	3	Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий			
Тема 2.2. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала			2	
		1			Легкая атлетика
		2			Кроссовая подготовка
		Самостоятельная работа обучающихся (изучение тем)		8	
		1	Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование		
		2	Бег 100 м, эстафетный бег 4 100 м, 4 400 м		
		3	Бег по прямой с различной скоростью		
		4	Равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши)		
		5	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»		
		6	Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной		
		7	Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши)		
		8	Толкание ядра		
		Самостоятельная работа обучающихся		4	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Уровень освоения		
	1	Выполнение упражнений по общей физической подготовке				
	2	Выполнение упражнений совершенствование бега				
	3	Выполнение упражнений прыжки на скакалке				
	4	Подготовка к выполнению нормативов (ГТО)				
Тема 2.3. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала			2		
	1	Лыжная подготовка.				
	2	Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований				
	3	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом				
	4	Первая помощь при травмах и обморожениях	10			
	Самостоятельная работа обучающихся (изучение тем)					
	1	Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные				
	2	Преодоление подъемов и препятствий				
	3	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни				
	4	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др				
	5	Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши)				
	6	Лыжные гонки				
	Самостоятельная работа обучающихся				4	
	1	Выполнение упражнений по общей физической подготовке				
	2	Совершенствование навыков лыжной подготовки				
	3	Подготовка к выполнению нормативов (ГТО)				
Тема 2.4. Гимнастика	Содержание учебного материала			2		
		Теоретические основы. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний. Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики				
	Самостоятельная работа обучающихся (изучение тем)		6			
	1	Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки)				
	2	Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции				

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Уровень освоения
		нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки)		
	3	Упражнения для коррекции зрения		
	4	Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики		
	Самостоятельная работа обучающихся		4	
	1	Выполнение упражнений по общей физической подготовке		
	2	Совершенствование навыков выполнения гимнастических упражнений		
Раздел 3. Спортивные игры				
Тема 3.1. Волейбол	Содержание учебного материала			2
	1	Волейбол. Правила игры. Техника безопасности игры		
	2	Тактика нападения. Тактика защиты		
	3	Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам. Правила судейства		
	Самостоятельная работа обучающихся (изучение тем)		10	
	1	Выполнение упражнений: исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар		
	2	Выполнение упражнений: прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди—животе, блокирование		
	3	Выполнение упражнений: тактика нападения, тактика защиты		
	4	Выполнение упражнений: Игра по упрощенным правилам волейбола		
	5	Выполнение упражнений: Игра по правилам		
	Самостоятельная работа обучающихся		4	
	1	Выполнение упражнений по общей физической подготовке		
	2	Выполнение упражнений с волейбольным мячом, совершенствование навыков игры		
	Тема 3.2. Баскетбол	Содержание учебного материала		
1		Баскетбол. Правила игры. Техника безопасности игры		
2		Тактика нападения. Тактика защиты		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Уровень освоения
	3	Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам. Правила судейства	10	
	Самостоятельная работа обучающихся (изучение тем)			
	1	Выполнение упражнений: ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком)		
	2	Выполнение упражнений: вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита — перехват		
	3	Выполнение упражнений: приемы, применяемые против броска, накрывание		
	4	Выполнение упражнений: тактика нападения, тактика защиты		
	5	Выполнение упражнений: Игра по упрощенным правилам баскетбола		
	6	Выполнение упражнений: Игра по правилам	4	
	Самостоятельная работа обучающихся			
	1	Выполнение упражнений по общей физической подготовке		
	2	Выполнение упражнений с баскетбольным мячом, совершенствование навыков игры		
Тема 3.3. Ручной мяч	Содержание учебного материала			2
	1	Техника работы с ручным мячом		
	Самостоятельная работа обучающихся (изучение тем)		10	
	1	Выполнение упражнений: передача и ловля мяча в тройках, передача и ловля мяча с откосом от площадки		
	2	Выполнение упражнений: бросок мяча из опорного положения с сопротивлением защитнику, перехваты мяча, выбивание или отбор мяча		
	3	Выполнение упражнений: тактика игры, скрестное перемещение, подстраховка защитника, нападение, контратака		
	Самостоятельная работа обучающихся		4	
1	Выполнение упражнений по общей физической подготовке			
2	Выполнение упражнений с мячом			
Тема 3.4. Футбол (для юношей)	Содержание учебного материала			2
	1	Футбол. Правила игры. Техника безопасности игры		
	2	Тактика нападения. Тактика защиты		
	3	Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения	
	Правила судейства			
	Самостоятельная работа обучающихся (изучение тем)			
	1 Выполнение упражнений: удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью	10		
	2 Выполнение упражнений: отбор мяча, обманные движения			
	3 Выполнение упражнений: техника игры вратаря			
	4 Выполнение упражнений: тактика защиты, тактика нападения			
	5 Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров			
	6 Игра по правилам			
	Самостоятельная работа обучающихся			
	1 Выполнение упражнений по общей физической подготовке	4		
	2 Выполнение упражнений с мячом			
Раздел 4. Виды спорта по выбору				
Тема 4.1. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Содержание учебного материала			
	1 Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах		2	
	2 Круговой метод тренировки			
3 Техника безопасности занятий				
	Самостоятельная работа обучающихся (изучение тем)			
	1 Проведение тренировки на основе кругового метода для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.	4		
	Самостоятельная работа обучающихся			
	1 Выполнение упражнений по общей физической подготовке	4		
	2 Выполнение упражнений с мячом			
Тема 4.2. Теннис	Содержание учебного материала			
	Метод тренировки для отработки основных приемов игры в теннис		2	
	Самостоятельная работа обучающихся (изучение тем)			
	1 Проведение тренировки для отработки основных приемов игры в теннис	4		
	Самостоятельная работа обучающихся	4		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Уровень освоения
	1	Освоение физических упражнений различной направленности		
	2	Занятия дополнительными видами спорта		
	3	Подготовка к выполнению нормативов (ГТО)		
Промежуточная аттестация	Зачет(теоретическое занятие)		2	
	1	Выполнение заданий промежуточной аттестации (итогового контроля), проводимой в форме дифференцированного зачета		
	Максимальная учебная нагрузка обучающегося (всего)		176	
	<i>обязательная аудиторная нагрузка (всего)</i>		<i>4</i>	
	<i>самостоятельная работа обучающегося (всего)</i>		<i>172</i>	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

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

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины «Физическая культура» требует наличия учебного кабинета и спортивного зала.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, канат для перетягивания, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), секундомеры, весы напольные, приборы для измерения давления и др.;
- кольца баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, сетка волейбольная, волейбольные мячи, мячи для мини-футбола и др.

3.2 Перечень учебных изданий основной и дополнительной литературы, Интернет-ресурсы

Основные источники:

1. Бишаева, А.А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / А.А. Бишаева. - М.: Академия, 2018. - 320 с. - ЭБС «Академия» - Режим доступа: <https://academia-moscow.ru/reader/?id=366974> (для авториз. пользователей)

2. Кузнецов, В.С. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. - Москва: КноРус, 2020. - 256 с. - ЭБС «BOOK.RU» - Режим доступа: <https://book.ru/book/932718>

3. Виленский, М.Я. Физическая культура. [Электронный ресурс]: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - Москва: КноРус, 2020. - 214 с. - ЭБС «BOOK.RU» - Режим доступа: <https://www.book.ru/book/932719>

4. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник и практикум / А.Б. Муллер [и др.]. - Москва: Юрайт, 2020. - 424 с. - ЭБС «Юрайт» - Режим доступа: <http://www.biblioonline.ru/bcode/448769>

5. Аллянов, Ю.Н. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский. - Москва: Юрайт, 2020. - 493 с. - ЭБС «Юрайт» - Режим доступа: <http://www.biblio-online.ru/bcode/448586> Дополнительные источники:

1. Быченков, С.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО / С.В. Быченков, О.В. Везеницын. - Саратов: Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. - 122 с. - ЭБС «IPRbooks» - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/77006.html>

Интернет-ресурсы (при наличии):

1. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов. – Режим доступа: www.school-collection.edu.ru

2. Я иду на урок физкультуры. – Режим доступа: <https://spo.1sept.ru/urok/>

3. Школа физической культуры. – Режим доступа: <http://www.fizkult-ura.ru/>

КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины «Физическая культура» осуществляется преподавателем в процессе проведения аудиторных занятий и контрольных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, рефератов, сочинений, исследований через экспертную оценку самим преподавателем или совместно с обучающимися, зачет по предмету, экзамен.

ПРИМЕРНЫЕ ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	4,4 и выше	5,1–4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9–5,3	6,1 и ниже
			17	4,3	5,0–4,7	5,2	4,8	5,9–5,3	6,1
2	Координационные	Челночный бег 3'10 м, с	16	7,3 и выше	8,0–7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3–8,7	9,7 и ниже
			17	7,2	7,9–7,5	8,1	8,4	9,3–8,7	9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195–210	180 и ниже	210 и выше	170–190	160 и ниже
			17	240	205–220	190	210	170–190	160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1500 и выше	1300–1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050–1200	900 и ниже
			17	1500	1300–1400	1100	1300	1050–1200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше	9–12	5 и ниже	20 и выше	12–14	7 и ниже
			17	15	9–12	5	20	12–14	7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16	11 и выше	8–9	4 и ниже	18 и выше	13–15	6 и ниже
			17	12	9–10	4	18	13–15	6

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ
ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
3. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
4. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
5. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
6. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
7. Координационный тест — челночный бег 3'10 м (с)	7,3	8,0	8,3
8. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
9. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК
ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
3. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
4. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
5. Координационный тест — челночный бег 3'10 м (с)	8,4	9,3	9,7
6. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
7. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

Лист согласования

Дополнения и изменения к рабочей программе на 2020-2021 учебный год по дисциплине

В комплект ФОС внесены следующие изменения:

*Актуализована программа
Обновлена корректура - приложение
акт*

Дополнения и изменения в рабочей программе обсуждены на заседании предметно-цикловой комиссии

Протокол № 1 от «28» августа 2020 г.

Председатель ПЦК



А.В. Ерёмкин