

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Недбаев Денис Николаевич
Должность: ректор
Дата подписания: 12.08.2021 02:08:28
Уникальный программный ключ:
736aa53e773982480a5098b346ba782af0a937

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ ЧАСТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«АРМАВИРСКИЙ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ»**

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по УМиНР
д-р физ.-мат. наук, профессор
С. В. Недбаева
«27 апреля» 2018г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУДб.05 Физическая культура

Специальность **09.02.03 Программирование в компьютерных системах**

Квалификация выпускника техник-программист

Форма обучения очная

Армавир - 2018 г.

РАССМОТРЕНА

на заседании предметно-цикловой
комиссии общих гуманитарных и
социальных дисциплин

Протокол № 9

от « 27 » апреля 2018 г.

Председатель ПЦК,

канд. филол. наук, доцент

 Д.И. Ишханова

ОДОБРЕНА

Заведующий кафедрой общих
гуманитарных и социальных дисциплин,
канд. филол. наук, доцент

 Д.И. Ишханова


Протокол № 9

от « 27 » апреля 2018 г.


Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины ОУДб.05 «Физическая культура» разработана с учётом ФГОС среднего общего образования (приказ Минобрнауки России от 17 мая 2012 г. № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования») и требований Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 09.02.03 Программирование в компьютерных системах, утверждённого приказом Минобрнауки России от 28 июля 2014 года № 804, зарегистрированного в Минюсте РФ 21 августа 2014 года № 33733.


Рабочая программа предназначена для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с одновременным получением среднего общего образования.

Организация-разработчик: Образовательное учреждение высшего образования «Армавирский социально-психологический институт»

Разработчик:  / Никифоров Ю.Б., канд. пед. наук, доцент кафедры
(подпись)
общих гуманитарных и социальных дисциплин ОЧУ ВО «Армавирский социально-психологический институт»

Рецензенты:

 / Недбаев Д.Н., канд. психол. наук, доцент кафедры информационно-коммуникационных технологий, математических и естественнонаучных дисциплин ОЧУ ВО «Армавирский социально-психологический институт»
(подпись)

 / преподаватель физической культуры
(подпись) (инициалы, фамилия)
государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения Краснодарского края «Армавирский машиностроительный техникум»

Квалификация по диплому: преподаватель физического воспитания

СОДЕРЖАНИЕ

1	ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
3	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	26
4	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	29

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУДб.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности (специальностям) СПО 09.02.03 Программирование в компьютерных системах.

Рабочая программа ОУДб.05 Физическая культура разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон об образовании);

- приказом Минобрнауки России от 17 мая 2012 г. № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования»;

- приказом Минобрнауки России от 29 декабря 2014 г. № 1645 «О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования»;

- приказом Минобрнауки России от 14 июня 2013 г. № 464 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования»;

- приказом Минобрнауки России от 15 декабря 2014 г. № 1580 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования, утвержденный Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 14 июня 2013 г. № 464»;

- приказом Минобрнауки России от 16 августа 2013 г. № 968 «Об утверждении порядка проведения государственной итоговой аттестации по образовательным программам среднего профессионального образования»;

- письмом Минобрнауки России, Федеральной службы по надзору в сфере образования и науки от 17 февраля 2014 г. № 02-68 «О прохождении государственной итоговой аттестации по образовательным программам среднего общего образования обучающимися по образовательным программам среднего профессионального образования»;

- письмом Минобрнауки России, от 17.03.2015 г. № 06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных стандартов и получаемой профессии или

специальности среднего профессионального образования»;

- примерной программой общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО») для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (Протокол № 3 от 21 июля 2015 г).

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

Учебная дисциплина ОУДб.05 Физическая культура является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования.

Учебная дисциплина ОУДб.05 Физическая культура изучается в общеобразовательном учебном цикле учебного плана ОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППССЗ), является базовой общеобразовательной учебной дисциплиной.

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

Цели:

- формирование физической культуры личности обучающихся посредством приобретения умений и навыков осуществления физкультурно-оздоровительной, спортивной деятельности, а также навыков здорового образа жизни.

Задачи:

- способствовать развитию двигательных (кондиционных и координационных) навыков обучающихся;
- способствовать приобретению обучающимися необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитать у обучающихся умения и навыки самостоятельного применения знаний в области физической культуры человека для повышения качества жизни, работоспособности, укрепления собственного здоровья;

Освоение содержания учебной дисциплины ОУДб.05 Физическая культура обеспечивает достижение обучающимися 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:

- 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).

1.5 Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальная учебная нагрузка обучающегося **175 часов**, в том числе:

обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося **117 часов**;

самостоятельная работа обучающегося **58 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)	175
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
в том числе:	
лекции	15
практические занятия	102
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	58
в том числе:	
самостоятельная работа над индивидуальным проектом доклады, сообщения, рефераты	58
<i>Промежуточная аттестация в форме зачета и дифференцированного зачёта</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОУДб.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, индивидуальный проект		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
Раздел 1.	ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ		14	
Введение Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся СПО	Содержание учебного материала		2	1
	1	<ul style="list-style-type: none"> -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 с обучающимися 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. 		
	Самостоятельная работа обучающегося		1	
	- Реферат на тему: «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке»			
Тема 1.1 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	Содержание учебного материала		4	1
	1	<ul style="list-style-type: none"> -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.		
	2	-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.		1
	Самостоятельная работа обучающегося		2	
	Реферат на тему: «Основы здорового образа жизни»			
Тема 1.2 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Содержание учебного материала		2	
	1	-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.		1

		-Факторы регуляции нагрузки. -Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. -Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.		
	Самостоятельная работа обучающегося		1	
	Реферат на тему: «Основы методики занятий физическими упражнениями»			
Тема 1.3. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	Содержание учебного материала		2	1
	1	-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.		
	Самостоятельная работа обучающегося		1	
	- Реферат на тему: «Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями»			
Тема 1.4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Содержание учебного материала		2	1
	1	-Средства физической культуры в регулировании работоспособности. -Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда обучающихся профессиональных образовательных организаций. -Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие. -Основные причины изменения общего состояния обучающихся в период экзаменационной сессии. -Критерии нервно-эмоционального, психического и		

		<p>психофизического утомления.</p> <p>-Методы повышения эффективности производственного и учебного труда.</p> <p>-Значение мышечной релаксации.</p> <p>-Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.</p>		
	Самостоятельная работа обучающегося		1	
	- Реферат на тему: «Средства физической культуры в регулировании работоспособности»			
Тема 1.5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Содержание учебного материала		2	1
	1	<p>-Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду.</p> <p>-Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.</p> <p>-Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.</p>		
	Самостоятельная работа обучающегося		1	
	- Реферат на тему: «Физическая культура в профессиональной деятельности»			
Раздел 2 ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ			102	
Тема 2.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Учебно-методические занятия		10	
	1	<p>-Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции.</p> <p>-Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.</p>		
	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.		2
	4	-Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. -Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. -Физические упражнения для коррекции зрения.		2
	5	-Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся.		2
	6	-Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста. -Спортограмма и профессиограмма.		2
	7	-Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки.		2
	8	-Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.		2
	9	-Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальной карты здоровья). Определение уровня здоровья (по Э. Н. Вайнеру).		2
	10	-Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.		2
	Учебно-тренировочные занятия		20	
	1	-Кроссовая подготовка: высокий старт.		
	2	-Кроссовая подготовка: низкий старт.		

	3	-Кроссовая подготовка: стартовый разгон.				
	4	-Кроссовая подготовка: финиширование.				
	5	-Кроссовая подготовка: высокий старт, стартовый разгон.				
	6	-Кроссовая подготовка: низкий старт, стартовый разгон.				
	7	-Кроссовая подготовка: стартовый разгон, финиширование.				
	8	-Бег 100 м с низкого старта.				
	9	-Бег 100 м с высокого старта.				
	10	-Эстафетный бег 4*100 м.				
	11	-Эстафетный бег 4*400 м.				
	12	-Бег равномерный по прямой.				
	13	-Бег по прямой с различной скоростью.				
	14	-Бег на дистанцию 2 000 м. (девушки) и 3 000 м. (юноши).				
	15	-Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».				
	16	-Прыжки в высоту способами: «прогнувшись».				
	17	-Прыжки в высоту способами: перешагивания, «ножницы».				
	18	-Метание гранаты весом 500 гр. (девушки) и 700 гр. (юноши).				
	19	-Метание гранаты весом 500 гр. (девушки) и 700 гр. (юноши). -Прием нормативов.				
	20	- Толкание ядра. - Прием нормативов.				
	Самостоятельная работа обучающегося				15	
	- бег на короткие дистанции;					
- бег на средние дистанции; - метание гранаты: 500 гр. (дев), 700 гр. (юноши).						
Тема.2.2. Настольный теннис	Практические занятия		8			
	1	-Правила игры. -Держание ракетки в настольном теннисе.				
	2	-Держание ракетки.				

		-Учебная игра 1*1,2*2.		
	3	-Стойки и перемещения в настольном теннисе.		
	4	-Техника подачи мяча в настольном теннисе.		
	5	-Технические приемы: «толчок», «подрезка».		
	6	-Технические приемы: «Накат» слева и справа.		
	7	-Учебные игры 1*1; 2*2.		
	8	-Стойки и перемещения. -Учебные игры.		
	Самостоятельная работа обучающегося		4	
	- Техника отбивания мяча через сетку «толчок», «подрезка».			
Тема.2.3. Гимнастика	Практические занятия		10	
	1	-Общеразвивающие упражнения		
	2	-Упражнения в паре с партнером		
	3	-Упражнения с гантелями		
	4	-Упражнения с набивными мячами		
	5	-Упражнения с мячом, обручем (девушки).		
	6	-Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний		
	7	-Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением		
	8	-Упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнение на внимание.		
	9	-Висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки. -Упражнение для коррекции зрения.		
	10	-Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.		
	Самостоятельная работа обучающегося		5	
	- Упражнения на тренажерах для мышц груди и живота.			
Тема.2.4. Спортивные игры.	Практические занятия		10	
	1	-Правила игры.		

Волейбол		-Техника безопасности игры в волейбол.		
	2	-Положение (стойки), перемещения.		
	3	-Передача, подача мяча в волейболе.		
	4	-Нападающий удар через волейбольную сетку.		
	5	-Прием мяча в игре волейбол.		
	6	-Тактика нападения, блокирование		
	7	-Тактика нападения в волейболе.		
	8	-Тактика защиты в волейболе.		
	9	-Игра по упрощенным правилам волейбола.		
	10	-Учебно-тренировочная игра по правилам волейбола.		
	Самостоятельная работа обучающегося			5
- Правила соревнований, стойки и перемещения; - К сдаче зачетного упражнения нижней прямой подаче; - В технике нижней боковой подачи.				
Тема.2.5. Баскетбол	Практические занятия		10	
	1	-Правила игры. Техника безопасности игры в баскетбол.		
	2	-Ловля и передача мяча в баскетболе.		
	3	-Ведение мяча по периметру площадки.		
	4	-Броски мяча в корзину		
	5	-Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом) в баскетболе.		
	6	-Прием техники защита, перехват, приемы, применяемые против броска.		
	7	-Тактика нападения, тактика защиты в игре баскетбол.		
	8	-Игра по упрощенным правилам баскетбола.		
	9	-Учебно-тренировочная игра, перехват мяча.		
	10	-Учебно-тренировочная игра по правилам баскетбола.		
Самостоятельная работа обучающегося			5	

	- Ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча; - Техника ведения мяча с изменением направления движения и высоты отскока мяча.		
Тема.2.6. Футбол	Практические занятия	10	
	1		-Правила игры. -Техника безопасности игры в футбол.
	2		-Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги.
	3		-Удары головой на месте и в прыжке.
	4		-Остановка мяча ногой, грудью
	5		-Отбор мяча в игре футбол.
	6		-Обманные движения в футболе.
	7		-Техника игры вратаря
	8		-Тактика защиты в футболе.
	9		-Тактика нападения в футболе.
	10	-Игра по правилам футбола.	
	Самостоятельная работа обучающегося	5	
	- Техника ведения мяча; - Удары по неподвижному и катящемуся мячу ногой.		
Тема 2.7. Виды спорта по выбору. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Практические занятия	12	
	1		-Развитие трехглавой и двуглавой мышц плеча.
	2		-Развитие широчайших мышц спины.
	3		-Развитие мышц груди.
	4		-Развитие дельтовидных мышц.
	5		-Развитие мышц брюшного пресса.
	6		-Развитие четырехглавой, двуглавой мышц бедра.
	7		-Развитие мышц предплечья.
	8		-Развитие длинных мышц спины.
	9	-Развитие мышц груди.	

		-Работа с гантелями.		
	10	-Развитие дельтовидных, трапецевидных мышц.		
	11	-Упражнения с гирями. -Техника выполнения. -Упражнение толчок гири.		
	12	-Техника выполнения рывка гири.		
	Самостоятельная работа обучающегося		6	
	-Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.			
Тема 2.8. Ритмическая гимнастика.	Практические занятия		12	
	1	-Упражнения для развития гибкости в парах.		
	2	-Комплекс упражнений под музыку.		
	3	-Комплекс упражнений на гибкость в партере. Развитие силы.		
	4	-Комплекс упражнений на гибкость возле гимнастической стенки.		
	5	-Комплекс упражнений с гимнастической скакалкой.		
	6	-Комплекс упражнений с обручами.		
	7	-Комплекс упражнений с гимнастическими мячами. Развитие ловкости.		
	8	-Комплекс упражнений, выполняемых под музыку.		
	9	-Комплекс упражнений на гибкость с гимнастической палкой.		
	10	-Комплекс упражнений на гибкость в партере.		
	11	-Комплекс упражнений с гимнастическими мячами.		
	12	-Комплекс упражнений на гибкость возле гимнастической стенки.		
	Самостоятельная работа обучающегося			6
-Упражнения для развития координации и гибкости.				
	Теоретическая часть		1	
Итоговое занятие	Содержание учебного материала		1	

	1	-Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым специальность предъявляет повышенные требования. <i>Дифференцированный зачет</i>		
			Всего:	175

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)

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
Тематический план общеобразовательной учебной дисциплины
ОУДб.04 Физическая культура

№ темы	Наименование разделов и тем	Максимальная учебная нагрузка	Количество часов аудиторной нагрузки		Самостоятельная работа
			Всего	Практические работы	
1	2	3	4	5	6
1.	Раздел 1 Теоретическая часть	21	14		7
	Введение Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся СПО	3	2		1
1.1	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	6	4		2
1.2	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	3	2		1
1.3	Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	3	2		1
1.4	Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	3	2		1
1.5	Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	3	2		1
2	Раздел 2. Практическая часть.	154	103	102	51
2.1	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	45	30	30	15
2.2	Настольный теннис	12	8	8	4
2.3	Гимнастика	15	10	10	5
2.4	Спортивные игры. Волейбол	15	10	10	5
2.5	Баскетбол	15	10	10	5
2.6	Футбол	15	10	10	5
2.7	Виды спорта по выбору. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	18	12	12	6
2.8	Ритмическая гимнастика.	18	12	12	6
	Итоговое занятие	1	1		0

№ темы	Наименование разделов и тем	Максимальная учебная нагрузка	Количество часов аудиторной нагрузки		Самостоятельная работа
			Всего	Практические работы	
1	2	3	4	5	6
Итого		175	117	102	58

ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Содержание обучения	Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся (на уровне учебных действий)
Теоретическая часть	
Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся СПО	<ul style="list-style-type: none"> - Знание современного состояния физической культуры и спорта. - Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний. - Знание оздоровительных систем физического воспитания. - Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).
1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	<ul style="list-style-type: none"> - Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям. - Знание форм и содержания физических упражнений. - Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек. - Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены
2. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	<ul style="list-style-type: none"> - Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. - Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.
3. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	<ul style="list-style-type: none"> - Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности. - Использование знаний динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии. - Умение определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического

	<p>утомления.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Овладение методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности.
<p>4. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. - Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. - Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний. - Умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.
<p>Практическая часть</p>	
<p><i>Учебно-методические занятия</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье. - Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний. - Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями. - Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. - Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении. - Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем. - Знание методов здоровье-сберегающих технологий при работе за компьютером. - Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности

<i>Учебно-тренировочные занятия</i>	
1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> - Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м., эстафетный бег 4x100 м., 4x400 м.; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2000 м. (девушки) и 3000 м. (юноши). - Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной. - Метание гранаты весом 500 гр. (девушки) и 700 гр. (юноши); толкание ядра; сдача контрольных нормативов.
2. Настольный теннис	<ul style="list-style-type: none"> - Держание ракетки. - Стойки и перемещения, технические приемы: «толчок», «подрезка», «Накат» слева и справа. - Техника подачи мяча. - Учебные игры 1 на 1; 2 на 2. - Техника отбивания мяча через сетку «толчок», «подрезка».
3. Гимнастика	<ul style="list-style-type: none"> - Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения. - Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики.
4. Спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол)	<ul style="list-style-type: none"> - Освоение основных игровых элементов. - Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта. - Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения.

	<ul style="list-style-type: none"> - Развитие личностно-коммуникативных качеств. - Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений. Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности. - Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. - Участие в соревнованиях по избранному виду спорта. - Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации.
<p>5. Виды спорта по выбору. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах. Ритмическая гимнастика.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Знание средств и методов тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. - Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья. - Освоение техники безопасности занятий. - Знание и умение грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики. - Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья. - Знание средств и методов при занятиях дыхательной гимнастикой. - Заполнение дневника самоконтроля.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

стенка гимнастическая; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, беговая дорожка, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг., секундомеры, весы напольные, ростомер, и др.;

кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

Открытый стадион широкого профиля:

турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, круг для метания ядра, упор для ног, для метания ядра, ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт-Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

В зависимости от возможностей, которыми располагает учебное заведение для реализации учебной дисциплины ОУДб.05 Физическая культура в пределах освоения ОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования используются:

- тренажерный зал;
- специализированные спортивные залы (зал спортивных игр, гимнастики, хореографии, единоборств и др.);
- открытые спортивные площадки для занятий: баскетболом; бадминтоном, волейболом, теннисом, мини-футболом, хоккеем;
- футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой, секторами для прыжков и метаний.

В зависимости от возможностей материально-технической базы и наличия кадрового потенциала перечень учебно-спортивного оборудования и инвентаря может быть дополнен в сети Интернет (электронным книгам, практикумам, тестам, материалам ЕГЭ и др.).

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень используемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Для обучающихся

Основная:

1. Небытова, Л.А. Физическая культура: учебное пособие / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова; Министерство образования и науки РФ, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Северо-Кавказский федеральный университет». - Ставрополь: СКФУ, 2017. - 269 с.: ил. - Библиогр.: с. 263-267
Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483844>

Дополнительная:

1. Чертов, Н.В. Физическая культура: учебное пособие / Н.В. Чертов; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Южный федеральный университет», Педагогический институт, Факультет физической культуры и спорта. - Ростов-на-Дону: Издательство Южного федерального университета, 2012. - 118 с. *Режим доступа:* <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241131>

2. Физическая культура и физическая подготовка: учебник / И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, В.Я. Кикоть и др. ; ред. В.Я. Кикоть, И.С. Барчуков. - Москва: Юнити-Дана, 2012. - 432 с.

Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=117573>

3. Решетников Н.В., Кислицын Ю. Л., Палтиевич Р. Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учеб.пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2010.

Для преподавателей

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ).

2. Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).

3. Приказ Министерства образования и наука РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 “Об утверждении федерального

государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования”»).

4. Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и науки РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования».

5. Избранные лекции по лечебной физической культуре: учебное пособие: в 3-х ч. / сост. Л.П. Черапкина; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск: Издательство СибГУФК, 2017. - Ч. 1. Общие основы лечебной физической культуры, лечебная физическая культура при травмах, заболеваниях и деформациях опорно-двигательного аппарата. - 116 с.

Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483288>

6. Третьякова, Н.В. *Теория и методика оздоровительной физической культуры*: учебное пособие / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш. - Москва: Спорт, 2016. - 281 с: ил. - Библиогр.: с. 241-246 - ISBN 978-5-906839-23-7

Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461372>

Интернет-ресурсы

1. www.minsport.gov.ru/ (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

2. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).

3. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

4. www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА УРОВНЯ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований, других форм и методов контроля.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> – умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; – способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в – познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике; – потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья; – владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; – 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; – готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной 	<p>Формы контроля обучения:</p> <ul style="list-style-type: none"> – практические задания по работе с информацией; – домашние задания проблемного характера; – ведение календаря самонаблюдения. <p>Оценка подготовленных обучающимися фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p>

<p align="center">Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</p>	<p align="center">Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</p>
<p>физической культуры;</p> <ul style="list-style-type: none"> – владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; – формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку; – способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры; 	
<p>Должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; – формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку; – владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; – готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, 	<p>Методы оценки результатов:</p> <ul style="list-style-type: none"> – накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка; – традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка; – тестирование в контрольных точках. <p align="center">Лёгкая атлетика Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние,</p>

<p align="center">Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</p>	<p align="center">Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</p>
<p>получаемую из различных источников; – потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;</p>	<p>длинные дистанции; прыжков в длину. Оценка самостоятельного проведения обучающимся фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики. Спортивные игры. Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование) Оценка технико-тактических действий обучающихся в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм. Оценка выполнения обучающимся функций судьи. Оценка самостоятельного проведения обучающимся фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр. Аэробика (гимнастика девушки). Атлетическая гимнастика (юноши).</p>

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
	<p>Оценка техники выполнения комбинаций и связок. Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия.</p>