

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.05 Физическая культура

Форма обучения: очная
Срок получения образования: 2 года 10 месяцев
Курс: 1,2
Семестр: 1,2,3,4

Рабочая программа составлена на основании примерной программы общеобразовательной дисциплины Физическая культура для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной ФГАУ «ФИРО» для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением общего образования (протокол № 3 от 21 июля 2015 г). Регистрационный номер рецензии 383 от 23 июля 2015 г. ФГАУ «ФИРО».

Рабочая программа рассмотрена
на заседании ПЦК ООЦ
Протокол № 10 от «24» июня 2022 г.
Председатель ПЦК ООЦ



Н.А. Полушина

УТВЕРЖДАЮ:
Зам директора по УМР



Е.В. Казакова

«25» июня 2022 г.

Рабочую программу разработал:
Преподаватель (учитель физической культуры) первой квалификационной категории



Р.Р. Курбанова

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы:

Дисциплина «Физическая культура» входит в общеобразовательный учебный цикл ППКРС как общая учебная дисциплина (базовая).

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки квалифицированных рабочих и служащих по профессии: 18.01.26 Аппаратчик – оператор нефтехимического производства.

1.2. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения 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 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).

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен:

знать/понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки 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;
 - 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;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
- повышения работоспособности, укрепления и сохранения 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 жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

1.3. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 190 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 190 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Максимальная учебная нагрузка (всего)	190
в том числе:	
практические занятия (всего)	190

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОУД.05 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия	Объем в часах
1	2	3
Раздел 1.	Легкая атлетика интернет ресурсы с применением программы для ЭВМ «Система учебного процесса Educon»)	17
Тема 1.1. Техника спринтерского бега	Практическое занятие: № 1-4 Техника бега на короткие дистанции 30; 60;100 м (иные тренинги-выявление лидера)	4
Тема 1.2. Техника длительного бега	Практическое занятие: № 5-7 Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин (юноши), 15-20 мин (девушки) по пересечённой местности	3
	Практическое занятие: № 8-11 Бег на 3000 м (юноши), 2000 м (девушки) (тренинг)	4
Тема 1.3. Техника прыжка в длину с разбега	Практическое занятие: № 12-13 Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега ногами (ролевая игра «через кочки и пенёчки»)	2
Тема 1.4. Техника метания в цель и на дальность	Практическое занятие: № 14-15 Метание мяча, с 4-5 бросковых шагов с полного разбега на дальность	2
	Практическое занятие: № 16-17 Метание спортивного снаряда весом - юноши 700 гр.; девушки 500 гр.	2
Раздел 2.	Спортивные игры Волейбол	17
Тема 2.1. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек	Практическое занятие: № 18-19 Основные понятия и термины в волейболе и комбинации из освоенных элементов техники передвижений (групповая дискуссия)	2
Тема 2.2. Техника приема и передач мяча	Практическое занятие: № 20- 21 Варианты техники приема и передач мяча	2
Тема 2.3. Техника подачи мяча	Практическое занятие: № 22 - 23 Варианты подачи мяча	2
Тема 2.4. Техника нападающего, атакующего удара	Практическое занятие: № 24-25 Варианты нападающего удара через сетку. Амплуа игроков, или кто откуда бьет	2
Тема 2.5. Техника защитных действий	Практическое занятие: № 26-27 Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка	2
Тема 2.6. Тактика игры	Практическое занятие: № 28 -29 Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	2
Тема 2.7. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Практическое занятие: № 30 – 34 Игра по упрощенным правилам волейбола, игра по правилам	5
Раздел 3.	Спортивные игры Баскетбол интернет ресурсы с применением программы для ЭВМ «Система учебного процесса Educon»)	17
Тема 3.1. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек	Практическое занятие: № 35-36 Основные понятия и термины в баскетболе. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	2

Тема 3.2. Техника ловли и передач мяча	Практическое занятие: № 37 – 38 Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	2
Тема 3.3. Техника ведения мяча	Практическое занятие: № 39 - 40 Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	2
Тема 3.4. Техника бросков мяча	Практическое занятие: № 41 - 42 Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	2
Тема 3.5. Техника защитных действий	Практическое занятие: № 43- 44 Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание)	2
Тема 3.6. Техника перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей	Практическое занятие: № 45 - 46 Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	2
Тема 3.7. Тактика игры	Практическое занятие: № 47-48 Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	2
Тема 3.8. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Практическое занятие: № 49-51 Игра по упрощенным правилам баскетбола	3
Промежуточная аттестация: зачет		
Раздел 4.	Спортивная гимнастика интернет ресурсы с применением программы для ЭВМ «Система учебного процесса Educon»))	6
Тема 4.1. Строевые упражнения	Практическое занятие: № 52 Разновидности строя, элементы строя, способы передвижения	1
Тема 4.2. Общеразвивающие упражнения без предметов	Практическое занятие: № 53 Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении	1
Тема 4.3. Общеразвивающие упражнения с предметами	Практическое занятие: № 54-55 Комбинации упражнений с обручами, скакалками (девочки); с гириями, гантелями, (юноши)(групповой проект – идеальное тело)	2
Тема 4.4. Освоение и совершенствование акробатических упражнений	Практическое занятие: № 56-57 комплекс упражнений с аэробики; упражнения на гибкость; Акробатические соединения (равновесье и кувырок); упражнения для дыхания; длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см (юноши); стойка на руках с помощью (юноши); кувырок назад через стойку на руках с помощью (юноши); прыжки в глубину, высота 90 см (юноши); комбинации из освоенных элементов (юноши и девочки); сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках (девочки)(групповой проект– идеальное тело)	2
Раздел 5.	Спортивные игры Футбол интернет ресурсы с применением программы для ЭВМ «Система учебного процесса Educon»))	7
Тема 5.1. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек	Практическое занятие: № 58 Игровая площадка и ее размеры. Правило игры. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	1
Тема 5.2. Техника ударов по мячу и остановок мяча	Практическое занятие: № 59 Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника	1
	Практическое занятие: № 60 Варианты остановок мяча ногой и грудью	1
Тема 5.3. Техника ведения мяча	Практическое занятие: № 61 Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	1

Тема 5.4. Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей	Практическое занятие: № 62 Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	1
Тема 5.5. Техника защитных действий	Практическое занятие: № 63 Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват)	1
Тема 5.6. Тактика игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Практическое занятие: № 64 Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1
Раздел 6.	Легкая атлетика интернет ресурсы с применением программы для ЭВМ «Система учебного процесса Educon»)	8
Тема 6.1. Техника спринтерского бега	Практическое занятие: № 65 Бег с преодолением полосы препятствия	1
	Практическое занятие: № 66 Эстафетный бег 4x400	1
	Практическое занятие: № 67 Эстафетный бег 4x100,	1
	Практическое занятие: № 68 Бег на результат 30 м.; 60 м.; 100 м.	1
Тема 6.2. Техника длительного бега	Практическое занятие: № 69 Развитие общей и специальной выносливости бег 2000 м. (девушки); 3000 м. (юноши)	1
Тема 6.3. Техника прыжка в высоту с разбега	Практическое занятие: № 70 Прыжки в высоту	1
Тема 6.4. Техника метания в цель и на дальность	Практическое занятие: № 71 Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель (1x1 м) с расстояния до 20 м. (Деловая игра)	1
	Практическое занятие: № 72 Метание гранаты 500-700 г с места на дальность, с колена и лежа	1
Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет		
Раздел 7.	Легкая атлетика интернет ресурсы с применением программы для ЭВМ «Система учебного процесса Educon»)	12
Тема 7.1. Техника спринтерского бега	Практическое занятие: № 73-74 Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин (юноши), 15-20 мин (девушки); Высокий и низкий старт до 40 м; Бег на результат на 30; 60; 100 м	2
Тема 7.2. Техника длительного бега	Практическое занятие: № 75-76 Бег на 3000 м (юноши), 2000 м (девушки)	2
Тема 7.3. Техника прыжка в длину с разбега	Практическое занятие: № 77-78 Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега	2
Тема 7.4. Техника метания в цель и на дальность	Практическое занятие: № 79-80 Метание мяча 150 г с 4-5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние	2
	Практическое занятие: № 81-82 Метание спортивного снаряда юноши 700 гр.; девушки 500 гр.	2

	Практическое занятие: № 83-84 Комплекс упражнений для развития физических качеств. Толкание ядра	2
Раздел 8	Спортивные игры Волейбол интернет ресурсы с применением программы для ЭВМ «Система учебного процесса Educon»)	10
Тема 8.1. Особенности тактического совершенствования с учетом игровой функции волейболистов	Практическое занятие: № 85-86 Тактика связующего, нападающего «либера»	2
Тема 8.2. Взаимосвязь физической подготовки с технической и тактической	Практическое занятие: № 87-88 Техническая подготовка, тактическая подготовка, физическая подготовка, уровень психических качеств	2
Тема 8.3. Модельные командно-индивидуальные характеристики в волейболе	Практическое занятие: № 89-90 Варианты расположения игрока на поле, подводящие упражнения	2
Тема 8.4. Овладение игрой и достижение технико-тактической, психической подготовки	Практическое занятие: № 91-94 Варианты нападающего удара через сетку. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам волейбола, игра по правилам	4
Раздел 9.	Спортивные игры Баскетбол интернет ресурсы с применением программы для ЭВМ «Система учебного процесса Educon»)	11
Тема 9.1. Физическая подготовка баскетболистов	Практическое занятие: № 95 Упражнения с баскетбольным мячом, для развития физических качеств, координации и равновесия (иные тренги)	1
Тема 9.2. Основы индивидуальной техники и тактики в нападении и защите	Практическое занятие: № 96 Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1
Тема 9.3. Игровая и соревновательная подготовка баскетболистов	Практическое занятие: № 97 Умение вести активную борьбу в альтернативных ситуациях, имитационные схемы соревновательной деятельности (различные тренировочные положения)(активные формы)	1
Тема 9.4. Командно-индивидуальные модели баскетболиста, команды	Практическое занятие: № 98-99 Совершенствуется тактика игры команды в связи с существенным повышением его наступательных и оборонительных возможностей, форм и способов ведения игры, их устойчивости и сбалансированности.(коллективные формы) -повышение точности бросков со средних дистанций штрафных бросков -увеличение быстроты игровых действий в нападении и защите - проведение «раннего нападения» - скоростных атак кольца	2
Тема 9.5 Техника перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей	Практическое занятие: № 100-101 Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	2
Тема 9.6. Тактическая подготовка баскетболистов	Практическое занятие: № 102-103 Различные игровые комбинации, взаимодействие группы игроков или всей команды	2
Тема 9.7. Овладение игрой и комплексное развитие	Практическое занятие: № 104-105 Игра по упрощенным правилам баскетбола, игра по правилам	2

психомоторных способностей		
Промежуточная аттестация: зачет		
Раздел 10.	Нетрадиционные виды спорта интернет ресурсы с применением программы для ЭВМ «Система учебного процесса Educon»)	32
Тема 10.1. Техника и тактика игры в дартс	Практическое занятие: № 106-109 Игра по правилам «Большого раунда»; Накопительная из 90 возможных	4
Тема 10.2. Техника и тактика игры «Тек-регби»	Практическое занятие: № 110-117 Введение. Судьи, площадка и разметка, экипировка игроков. Правила игры в тек-регби, учебная игра по правилам	8
Тема 10.3. Техника и тактика игры в бадминтон	Практическое занятие: № 118-121 Введение. Судьи, площадка и разметка, экипировка игроков. правила игры, учебная игра	4
Тема 10.4. Совершенствование игры в лапта	Практическое занятие: № 122-125 Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров, игра по правилам.	4
Тема 10.5. Совершенствование игры шахматам	Практическое занятие: № 126-129 Учебная игра	4
Тема 10.6. Совершенствование игры шашки	Практическое занятие: № 130-133 Учебная игра	4
Тема 10.7. Совершенствование игры в настольный теннис	Практическое занятие: № 134 – 137 Учебная игра	4
Раздел 11.	Нетрадиционные виды двигательной активности интернет ресурсы с применением программы для ЭВМ «Система учебного процесса Educon»)	20
Тема 11.1. Атлетическая гимнастика со спортивной направленностью	Практическое занятие: № 138-139 Силовые упражнения связанные с развитием профессионально важных двигательных качеств «быстрота, ловкость, выносливость, гибкость»	2
	Практическое занятие: № 140-141 Воспитание силы мышц пояса верхних конечностей	2
	Практическое занятие: № 142-143 Тренировка грудных мышц: жим штанги, лежа, отжимания на брусьях с отягощением; разводка гантелей лежа и сидя;	2
	Практическое занятие: № 144-145 Тренировка широчайших мышц спины: тяга штанги в наклоне к животу, вертикальная тяга; горизонтальная тяга; подтягивания на перекладине с отягощением	2
Тема 11.2. Подвижность суставов и степень растянутости мышц	Практическое занятие: № 146-149 Тест на подвижность суставов - голеностопный сустав, тазобедренный сустав, сгибатели бедра и разгибатели колена, наклоны вперед, повороты туловища в сторону; самомассаж	4
Тема 11.3. Спортивная аэробика	Практическое занятие: № 150 – 153 Композиция программы использования обязательных элементов: базовые шаги и прыжки, упражнения на силу и гибкость, а также гимнастатические и танцевальные упражнения.(индивидуальный проект)	4
Тема 11.4. «Гимнастика пяти животных»	Практическое занятие: № 154- 155 Упражнение в последовательности «Медведь», «Птица», «Обезьяна», «Олень», «Тигр» (индивидуальный проект)	2
	Практическое занятие: № 156 - 157 Упражнение в последовательности «Медведь», «Обезьяна», «Тигр», «Птица», «Олень»	2
Раздел 12.	Спортивные игры Футбол интернет ресурсы с применением программы для ЭВМ «Система учебного процесса Educon»)	19

Тема 12.1. Совершенствование физической подготовки	Практическое занятие: № 158- 161 Обще подготовительные упражнения, специально-подготовительные упражнения, учебная игра	4
Тема 12.2. Техника владения футбольным мячом	Практическое занятие: № 162-165 Набивание мяча, учебная игра	4
Тема 12.3. Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей	Практическое занятие: № 166-167 Развитие общей выносливости. Обновления двигательной памяти путем повторения полученных навыков и умений комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, передача в парах от головы, учебная игра	2
Тема 12.4. Техника защитных и нападающих действий	Практическое занятие: № 168- 169 Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват), введение футбольного мяча с обводкой 3-4 стоек и пасом партнеру, учебная игра	2
Тема 12.5. Овладение игрой (совершенствование тактического и технического мастерства) и комплексное развитие психомоторных способностей	Практическое занятие: № 170-176 Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите Ведение с обводкой, удар с внутренней стороны стопы, игра по упрощенным правилам	7
Раздел 13.	Легкая атлетика интернет ресурсы с применением программы для ЭВМ «Система учебного процесса Educon»))	14
Тема 13.1. Спринтерский бег	Практическое занятие: № 177- 180 Бег на результат на 30 м., 60м.; 100 м	4
Тема 13.2. Техника длительного бега	Практическое занятие: № 181-182 Бег с преодолением полосы препятствия	2
	Практическое занятие: № 183-184 Бег на 3000 м (юноши), 2000 м (девушки)	2
Тема 13.3 Физическая подготовка	Практическое занятие: № 185-186 Комплекс упражнений для развития физических качеств. Метание гранаты (юноши 700 гр; девушки 500 гр.)	2
	Практическое занятие: № 187-188 Комплекс упражнений для развития физических качеств. Толкание ядра	2
	Практическое занятие: № 189-190 Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега	2
Промежуточная аттестация: зачет дифференцированный зачет		1,3семестр 2,4семестр
Всего		190

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

В целях реализации компетентного подхода при изучении дисциплины ОУД.05 Физическая культура используются активные формы проведения занятий с применением электронных образовательных ресурсов, деловых и ролевых игр, индивидуальных и групповых проектов, анализа производственных ситуаций, тренингов, групповых дискуссий.

Применение на учебном занятии интерактивных форм работы, стимулирует познавательную мотивацию обучающихся, помогает поддерживать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений, помогает установлению доброжелательной атмосферы. Инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, дает возможность приобрести навык самостоятельного решения проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

Для позитивного восприятия обучающимися требований преподавателя, привлечения их внимания к обсуждаемой на занятии информации, активизации их познавательной деятельности на учебных занятиях между преподавателем и обучающимися устанавливаются доверительные отношения.

На учебном занятии соблюдаются общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (преподавателем) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.

3.1. Материально-техническое обеспечение дисциплины

3.1.2. Программное обеспечение: Zoom.

3.2. Требования к материально-техническому обеспечению

Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрено:

Спортивный зал

Оснащенность оборудованием и спортивным инвентарем:

Спортивный зал для проведения практических занятий, № 19

Оснащенность оборудованием и спортивным инвентарем:

- стойка волейбольная универсальная со скатами, крышками и механизмом натяжения
- антенна волейбольная
- сетка волейбольная
- волейбольные мячи
- теннисный стол «Indor Smal (сетка) Sunflex
- тренажер спортивный
- шахматы обиходные (дерево)

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий для проведения практических занятий

Оснащенность оборудованием:

- спортивное ядро с легкоатлетическим сектором (футбольное поле, беговая дорожка, легкоатлетический сектор, полоса препятствий)
- малое тренировочное поле с искусственным покрытием
- площадки с искусственным покрытием для баскетбола, волейбола, тенниса

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий для проведения практических занятий

Оснащенность оборудованием:

- нежилые помещения, расположенные на его территории (раздевалки, душевые, кабинет врача)

3.2. Информационное обеспечение обучения

Для реализации программы учебной дисциплины библиотечный фонд имеет печатные, электронные образовательные и информационные ресурсы.

3.2.1. Основные источники

1. Андрюхина, Т.В. Физическая культура : базовый уровень / Т.В. Андрюхина, Н. В. Третьякова ; под ред. М. Я. Виленского. - М. : Русское слово, 2019. – 176 с. - ISBN 978-5-00092-902-5. – Текст : непосредственный
2. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/456547>

Дополнительные источники:

1. Бегидова, Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07862-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/454154>
2. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 125 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10154-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/453245>
3. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/448769>

3.2.2. Базы данных и информационные ресурсы сети Интернет

1. Электронно-библиотечная система (обеспечивающая доступ, в том числе к профессиональным базам данных) «Электронного издательства ЮРАЙТ». Адрес сайта - www.urait.ru, <https://www.biblio-online.ru>
2. Электронно-библиотечная система (обеспечивающая доступ, в том числе к профессиональным базам данных) «Издательство ЛАНЬ». Адрес сайта - <https://e.lanbook.com/>
3. Научная электронная библиотека «eLIBRARY.RU» (обеспечивающая доступ к профессиональным базам данных, информационным справочным и поисковым системам). Адрес сайта - <http://elibrary.ru/>
4. Электронно-библиотечная система (обеспечивающая доступ, в том числе к профессиональным базам данных) «BOOK.ru». Адрес сайта - <https://www.book.ru>
5. Журнал-Физическое воспитание студентов <https://www.sportedu.org.ua/html/rekvizity.html>
6. Журнал-Физическая культура, спорт-наука и практика <https://readera.org/fizicheskaya-kultura-sport>
7. Журнал-Физическое воспитание студентов <https://www.sportedu.org.ua/html/rekvizity.html>
8. Журнал-Онлайн-олимпиады по физической культуре и спорту <https://konkursita.ru/quizzes/subjects/sports>
9. Онлайн тесты по физкультуре https://oltest.ru/tests/fizkultura_i_sport/fizkultura/

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы оценки
Знания:		Экспертное оценивание в форме:
влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек	влияет на оздоровительную систему физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек	фронтальная беседа, оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов
способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности	знает способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности	фронтальная беседа, оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов
правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	знает правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	фронтальная беседа, оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов
Умения:		Экспертное оценивание в форме:
выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики	выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики	оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов
выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации	выполняет простейшие приемы самомассажа и релаксации	оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов
преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения	преодолеывает искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения	оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов
выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;	выполняет приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;	оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов
осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой	осуществляет творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой	оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов