МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ АРХАНГЕЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Архангельской области
«Архангельский политехнический техникум»
(ГАПОУ АО «Архангельский политехнический техникум»)

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора
ГАПОУ АО «Архангельский политехнический техникум»
по учебно-производственной работе
_____ А.В. Афанасьева.
«__9__» сентября 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПРЕДМЕТА

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Архангельск

2021

Рабочая программа по предмету Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) среднего общего образования (далее – СОО), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 года № 413), рекомендаций по организации получения СОО в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования (далее – СПО) на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии СПО (письмо Министерства образования и науки РФ от 17 марта 2015 года № 06-259), ФГОС СПО по профессии 08.01.25 Мастер отделочных строительных и декоративных работ, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 09 декабря 2016 года № 1545.

Организация-разработчик: государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Архангельской области «Архангельский политехнический техникум».

Разработчик: Афанасьев В.С. - преподаватель ГАПОУ АО «Архангельский политехнический техникум»

Рассмотрена и рекомендована к утверждению на заседании предметно - цикловой комиссии преподавателей дисциплин общего гуманитарного и социально-экономического цикла

Проток заседания ПЦК № 1 от «7» сентября 2021г.

Председатель ПЦК: _____/Васильева Н.Г./

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА 4
2. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 5
3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 11
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 16
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 20

2. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУД. 05 Физическая культура

2.1. Область применения рабочей программы.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих и предназначена для изучения физической культуры в образовательных учреждениях, реализующих образовательную программу среднего (полного) общего образования при подготовке квалифицированных рабочих в пределах программы СПО по профессии 08.01.25 Мастер отделочных строительных и декоративных работ, разработанной в соответствии с ФГОС СПО утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ от «17» марта 2015 года № 06-259.

2.2. Место учебной дисциплины в структуре образовательной программы среднего профессионального образования.

Учебная дисциплина ОУД.05 Физическая культура относится к общим учебным дисциплинам общеобразовательного цикла дисциплин образовательной программы СПО – ППКРС на базе основного общего образования с получением среднего общего образования с учетом требований ФГОС, получаемой профессии и профиля профессионального образования

Учебная дисциплина является базовой общеобразовательной учебной дисциплиной из обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС СОО в рамках реализации ФГОС СПО по указанной выше профессии СПО.

2.3. Общая характеристика учебной дисциплины.

Содержание учебной дисциплины «Физическая культура» направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Реализация содержания учебной дисциплины «Физическая культура» в преемственности с другими общеобразовательными дисциплинами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся посредством личностно и общественно значимой деятельности, становлению целесообразного здорового образа жизни.

Методологической основой организации занятий по физической культуре является системно-деятельностный подход, который обеспечивает построение образовательного процесса с учетом индивидуальных,

возрастных, психологических, физиологических особенностей и качества здоровья обучающихся.

В соответствии со структурой двигательной деятельности содержание учебной дисциплины «Физическая культура» представлено тремя содержательными линиями:

1) физкультурно-оздоровительной деятельностью;
2) спортивно-оздоровительной деятельностью с прикладной ориентированной подготовкой;
3) введением в профессиональную деятельность специалиста.

П е р в а я содержательная линия ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья студентов и воспитание бережного к нему отношения. Через свое предметное содержание она нацеливает студентов на формирование интересов и потребностей в регулярных занятиях физической культурой и спортом, творческое использование осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности.

В т о р а я содержательная линия соотносится с интересами студентов в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся.

Т р е т ь я содержательная линия ориентирует образовательный процесс на развитие интереса студентов к будущей профессиональной деятельности и показывает значение физической культуры для их дальнейшего профессионального роста, самосовершенствования и конкурентоспособности на современном рынке труда.

Основное содержание учебной дисциплины «Физическая культура» реализуется в процессе теоретических и практических занятий и представлено двумя разделами: теоретическая часть и практическая часть.

Теоретическая часть направлена на формирование у обучающихся мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание студентами значения здорового образа жизни, двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

Практическая часть предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий.

Содержание учебно-методических занятий обеспечивает: формирование у студентов установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики профессиональных заболеваний; овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями; знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Темы учебно-методических занятий определяются по выбору из числа предложенных программой.

На учебно-методических занятиях преподаватель проводит консультации, на которых по результатам тестирования помогает определить оздоровительную и профессиональную направленность индивидуальной двигательной нагрузки.

Учебно-тренировочные занятия содействуют укреплению здоровья, развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма студентов, а также профилактике профессиональных заболеваний.

Для организации учебно-тренировочных занятий студентов по физической культуре кроме обязательных видов спорта (легкой атлетики, кроссовой подготовки, лыж, гимнастики, спортивных игр) дополнительно предлагаются нетрадиционные (ритмическая и атлетическая гимнастика, тхэквондо, армрестлинг, пауэрлифтинг и др.).

Специфической особенностью реализации содержания учебной дисциплины «Физическая культура» является ориентация образовательного процесса на получение преподавателем физического воспитания оперативной информации о степени освоения теоретических и методических знаний, умений, состоянии здоровья, физического развития, двигательной, психофизической, профессионально-прикладной подготовленности студента.

С этой целью до начала обучения в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, студенты проходят медицинский осмотр (диспансеризацию). Анализ физического развития, физической подготовленности, состояния основных функциональных систем позволяет определить медицинскую группу, в которой целесообразно заниматься обучающимся: основная, подготовительная или специальная.

К основной медицинской группе относятся студенты, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, с хорошим физическим развитием и достаточной физической подготовленностью.

К подготовительной медицинской группе относятся лица с недостаточным физическим развитием, слабой физической подготовленностью, без отклонений или с незначительными временными отклонениями в состоянии здоровья.

К специальной медицинской группе относятся студенты, имеющие патологические отклонения в состоянии здоровья.

Используя результаты медицинского осмотра студента, его индивидуальное желание заниматься тем или иным видом двигательной активности, преподаватель физического воспитания распределяет студентов в учебные отделения: спортивное, подготовительное и специальное.

На *спортивное* отделение зачисляются студенты основной медицинской группы, имеющие сравнительно высокий уровень физического развития и физической подготовленности, выполнившие стандартные контрольные нормативы, желающие заниматься одним из видов спорта, культивируемых в

СПО. Занятия в спортивном отделении направлены в основном на подготовку к спортивным соревнованиям в избранном виде спорта.

На *подготовительное* отделение зачисляются студенты основной и подготовительной медицинских групп. Занятия носят оздоровительный характер и направлены на совершенствование общей и профессиональной двигательной подготовки обучающихся.

На *специальное* отделение зачисляются студенты, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Занятия с этими студентами нацелены на устранение функциональных отклонений и недостатков в их физическом развитии, формирование правильной осанки, совершенствование физического развития, укрепление здоровья и поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения.

Таким образом, освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» предполагает, что студентов, освобожденных от занятий физическими упражнениями, практически нет. Вместе с тем в зависимости от заболеваний двигательная активность обучающихся может снижаться или прекращаться. Студены, временно освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, осваивают теоретический и учебно-методический материал, готовят рефераты, выполняют индивидуальные проекты.

Все контрольные нормативы по физической культуре студенты сдают в течение учебного года для оценки преподавателем их функциональной и двигательной подготовленности, в том числе и для оценки их готовности к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Изучение общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» завершается подведением итогов в форме дифференцированного зачета в рамках промежуточной аттестации студентов в процессе освоения ОПОП СПО с получением среднего общего образования (ППКРС, ППССЗ).

2.4. Цели и задачи учебной дисциплины.

Содержание рабочей программы общеобразовательной учебной дисциплины ОУД. **05. 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.

2.5. Требования к результатам освоения дисциплины.

В результате освоения дисциплины студент должен **уметь**:

− использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
− владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
− владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
− владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
− владеть 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);
Уметь правильно и грамотно написать реферат по заданной теме.

В результате освоения дисциплины студент должен **знать**:

− Знание современного состояния физической культуры и спорта;
− Знание оздоровительных систем физического воспитания;
− Знание форм и содержания физических упражнений;
− Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены;
− Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности;

− Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях различными видами спорта;
− Знание средств и методов тренировки.

Содержание дисциплины должно быть ориентировано на подготовку студентов к освоению профессиональных модулей ОПОП по указанным выше профессиям и овладению профессиональными компетенциями (ПК).

2.6. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины.

Максимальная учебная нагрузка студента – 171 час, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка студента – 171 час, включая 8 часов теоретических занятий, 161 час практических занятий, 2 часа дифференцированного зачета по учебной дисциплине (итоговая аттестация по дисциплине);
- самостоятельная работа студента (внеаудиторная самостоятельная работа студента) – 0 часов.

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.

Вид учебной работы	***Объем часов***
1	*2*
Максимальная учебная нагрузка (всего)	**171**
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	**171**
в том числе:	
практические занятия	161
теоретические занятия	8
зачет и дифференцированный зачет	2
Самостоятельная работа студента	
в том числе:	
Внеаудиторная самостоятельная работа	0
Промежуточная аттестация *в форме дифференцированного зачета*	

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

Наименование разделов и тем	**Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся**	**Объем часов**
1	**2**	**3**
Тема 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность	**Содержание учебного материала**	**1**
	Лекция № 1. Физическая культура в обеспечении здоровья. Инструктаж по соблюдению мер безопасности на занятиях физической культурой. Методика составления и проведения самостоятельных занятий	**1**
Тема 2. Легкая атлетика	**Содержание учебного материала**	**12**
	Практические занятия: 1. Ознакомление с техникой низкого старта 2. Старт в эстафетном беге 3. Ознакомление с техникой бега на короткие и средние дистанции 4. Развитие скоростных качеств 5. Ознакомление с правилами выполнения л/а упражнений 6. Ознакомление с техникой эстафетного бега 4*100 м, 4*400 м 7. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши) на дальность и в цель 8. Развитие общей и специальной выносливости 9. Ознакомление с техникой и тактикой бега на средние и длинные дистанции 10. Ознакомление с техникой прыжка в длину с места 11. Обучение техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» 12. Сдача нормативов в беге на короткие и средние дистанции.	**12**
Тема 3. Гимнастика	**Содержание учебного материала**	**10**
	Лекция № 2. Инструктаж по технике безопасности. Правила страховки и самостраховки при выполнении гимнастических упражнений	**1**
	Практические занятия: 13. Строевые упражнения 14. Ознакомление и изучение техники поворотов на месте и в движении 15. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь. 16. Висы и упоры. Вис согнувшись – вис прогнувшись сзади 17. Техника выполнения гимнастического элемента «Подъем в упор силой» 18. Подтягивание на перекладине 19. Техника выполнения гимнастического элемента «Подъем переворотом» 20. Ознакомление с техникой выполнения опорных прыжков 21. Упражнения со скакалкой, обручем. Упражнения для развития силы	**9**

Тема 4. Баскетбол	**Содержание учебного материала**	**12**
	Практические занятия: 22. Ознакомление с техникой передвижения в баскетболе, стойки баскетболиста 23. Ознакомление с техникой остановки прыжком и остановки шагом 24. Изучение техники поворотов в баскетболе 25. Ознакомление с техникой владения мячом. Ловля и передача мяча. 26. Ведение мяча с изменением направления, скорости. 27. Ознакомление с техникой бросков в баскетболе 28. Броски с различных дистанций 29. Изучение техники штрафного броска 30. Ознакомление с личной и зонной системами защиты. 31. Ознакомление с техникой вырывания и выбивания мяча. 32. Взаимодействие игроков в нападении и в защите 33. Двусторонняя игра	**12**
Тема 5. ППФП (Профессионально-прикладная физическая подготовка)	**Содержание учебного материала**	**6**
	Лекция № 3. Инструктаж по соблюдению мер безопасности при занятии на тренажерах. **Практические занятия:** 34. Ознакомление с атлетической гимнастикой. 35. Ознакомление с правилами выполнения силового тренинга с использованием свободных весов 36. Ознакомление с упражнениями на тренажерах 37. Ознакомление с техникой выполнения рывка и толчка гири 38. Силовое двоеборье	**1** **5**
Тема 6. Лыжная подготовка	**Содержание учебного материала**	**15**
	Лекция № 4. Инструктаж по соблюдению мер безопасности при занятиях лыжным спортом. **Практические занятия:** 39. Правила обслуживания лыжного инвентаря. 40. Профилактика обморожений 41. Ознакомление с техникой вкатывания 42. Ознакомление с техникой попеременного двухшажного хода по элементам 43. Изучение техники попеременного двухшажного хода 44. Ознакомление с техникой одновременных ходов 45. Изучение техники одновременных ходов 46. Переход с одновременных ходов на попеременные 47. Ознакомление с техникой подъемов и спусков 48. Изучение техники подъемов и спусков 49. Преодоление подъемов и спусков 50. Развитие общей и скоростной выносливости. 51. Прием контрольного норматива: прохождение дистанции на время 5 км (юн) и 3 км (дев) 52. Прием контрольного норматива: прохождение дистанции на время 5 км (юн) и 3 км (дев)	**1** **14**
Тема 7. Волейбол	**Содержание учебного материала**	**14**
	Практические занятия: 53. Ознакомление с техникой передвижения в волейболе, стойки волейболиста 54. Ознакомление с техникой приема и передачи двумя руками сверху над собой 55. Ознакомление с техникой приема и передачи двумя руками снизу 56. Ознакомление с техникой приема мяча одной рукой в падении 57. Изучение техники приема одной рукой в падении 58. Ознакомление с техникой нижней прямой и нижней боковой подач мяча 59. Ознакомление с техникой верхней прямой подачи мяча 60. Приём подачи 61. Ознакомление с техникой нападающего удара 62. Блокирование мяча 63. Тактические действия в нападении 64. Тактические действия в защите 65. Приём контрольных нормативов 66. Двусторонняя игра	**14**
Тема 8. Лёгкая атлетика	**Содержание учебного материала**	**9**
	Практические занятия: 67. Ходьба в чередовании с бегом 68. Бег в чередовании с ходьбой 69. Ознакомление с техникой высокого старта, стартовый разбег 70. Изучение техники бега по дистанции	**9**

	71. Повторный бег. Переменный бег. 72. Ознакомление с техникой прыжков в высоту способами «перешагивание» и «перекидной» 73. Изучение техники челночного бега 74. Прием контрольного норматива: юноши – 3км, девушки – 2 км 75. Прием контрольного норматива: юноши – 3км, девушки – 2 км	
	76. Промежуточная аттестация за 1 курс в форме зачета	**1**
Тема 9. Физкультурно-оздоровительная деятельность	**Содержание учебного материала**	**1**
	Лекция № 5. Физическая культура в обеспечении здоровья. Инструктаж по соблюдению мер безопасности на занятиях физической культурой. Методика составления и проведения самостоятельных занятий	**1**
Тема 10. Легкая атлетика	**Содержание учебного материала**	**12**
	Практические занятия: 77. Развитие скоростных качеств 78. Изучение техники выполнения л/а упражнений 79. Изучение техники эстафетного бега 80. Совершенствование эстафетного бега 81. Изучение техники челночного бега, выполнение поворотов 82. Изучение техники прыжка в длину с места 83. Совершенствование техники прыжка в длину с места 84. Изучение специальных прыжковых упражнений 85. Совершенствование техники прыжка в высоту 86. Выполнение нормативов в челночном беге 87. Выполнение норматива: прыжок в длину с места 88. Выполнение норматива: прыжок в высоту	**12**
Тема 11. Гимнастика	**Содержание учебного материала**	**12**
	Лекция № 6. Физическая культура в обеспечении здоровья. Инструктаж по соблюдению мер безопасности на занятиях по гимнастике. **Практические занятия:** 89. Строевая подготовка 90. Ознакомление с упражнениями на снарядах 91. Изучение техники подтягивания на перекладине 92. Совершенствование техники подтягивания на перекладине 93. Выполнение нормативов в подтягивании на перекладине 94. Изучение техники стойки на лопатках 95. Изучение техники стоек на руках и на голове 96. Изучение техники кувырка вперед 97. Изучение техники кувырка назад 98. Длинный кувырок через препятствие 99. Опорный прыжок	**1** **11**
Тема 12. Баскетбол	**Содержание учебного материала**	**14**
	Практические занятия: 100. Изучение техники передвижения в баскетболе, стойки баскетболиста 101. Изучение техники остановки прыжком и остановки шагом. Сдача норматива. 102. Обучение поворотам в движении 103. Изучение технике ведения мяча при противодействии 104. Изучение техники владения мячом. Ловля и передача мяча. 105. Сдача норматива по ловле и передаче мяча. 106. Изучение техники бросков в баскетболе 107. Совершенствование техники владения мячом. Ведение мяча без зрительного контроля. 108. Совершенствование техники штрафного броска 109. Сдача норматива - штрафной бросок 110. Изучение техники передвижения в защите 111. Изучение техники вырывания и выбивания мяча в баскетболе 112. Сдача зачетных нормативов 113. Игра в баскетбол	**14**
Тема 13. ППФП (Профессионально-прикладная физическая подготовка)	**Содержание учебного материала**	**5**
	Лекция № 7. Инструктаж по соблюдению мер безопасности при занятии на тренажерах. **Практические занятия:** 114. Силовой тренинг с использованием весов. 115. Упражнения на тренажерах 116. Изучение техники рывка и толчка гири. 117. Силовое двоеборье	**1** **4**

Тема 14. Лыжная подготовка	**Содержание учебного материала**	**14**
	Лекция № 8. Инструктаж по соблюдению мер безопасности при занятиях лыжным спортом.	**1**
	Практические занятия: 118. Правила обслуживания лыжного инвентаря. Профилактика обморожений 119. Изучение техники вкатывания 120. Совершенствование техники попеременных классических ходов в процессе прохождения дистанции 121. Совершенствование техники одновременных классических ходов в процессе прохождения дистанции 122. Переход с хода на ход в зависимости от рельефа 123. Изучение техники конькового хода. 124. Изучение техники одновременного двухшажного конькового хода. 125. Совершенствование техники одновременного двухшажного конькового хода. 126. Изучение техники одновременного одношажного конькового хода 127. Совершенствование техники одновременного одношажного конькового хода 128. Встречные эстафеты 129. Прием контрольного норматива: прохождение дистанции на время 130. Прием контрольного норматива: прохождение дистанции на время	**13**
Тема 15. Волейбол	**Содержание учебного материала**	**14**
	Практические занятия: 131. Изучение техники передвижения в волейболе, стойки волейболиста 132. Изучение техники приема и передачи мяча двумя руками сверху над собой 133. Изучение техники приема и передачи мяча двумя руками снизу над собой 134. Изучение техники передачи в парах 135. Изучение техники нижней прямой и нижней боковой подач мяча 136. Изучение техники верхней прямой подачи мяча 137. Изучение техники нападающего удара 138. Совершенствование техники передач. 139. Передача стоя спиной по направлению 140. Изучение тактических действий командной игры в защите. Страховка. Блок 141. Прием от сетки 142. Изучение тактических действий командной игры в нападении 143. Приём контрольных нормативов 144. Игра в волейбол	**14**
Тема 16. ППФП (Профессионально-прикладная физическая подготовка)	**Содержание учебного материала**	**6**
	Практические занятия: 145. Изучение техники выполнения упражнений в атлетической гимнастике. 146. Атлетическая гимнастика 147. Силовой тренинг с использованием весов. Упражнения на тренажерах 148. Совершенствование техники рывка и толчка гири. 149. Силовое двоеборье 150. Выполнение контрольных нормативов	**6**
Тема 17. Легкая атлетика	**Содержание учебного материала**	**12**
	Практические занятия: 151. Ходьба в чередовании с бегом 152. Бег в чередовании с ходьбой 153. Изучение техники высокого старта, стартовый разбег 154. Изучение техники низкого старта. 155. Совершенствование бега по дистанции 156. Отработка финиширования 157. Совершенствование в преодолении препятствий 158. Повторный бег. Бег в парах, обгон на дистанции 159. Совершенствование техники прыжков в высоту способами «перешагивание» и «перекидной» 160. Развитие силовой выносливости – эстафеты с переноской груза 161. Прием контрольного норматива: бег на короткую дистанцию 60 м и 100 м 162. Прием контрольного норматива бег на средние дистанции 300 м и 600 м	**12**
163. Промежуточная аттестация за 2 курс в форме дифференцированного зачета		**1**
	Всего	**171**

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Требования к учебно-методическому и материально-техническому обеспечению.

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины «Физическая культура», должны быть оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

• стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой**,** маты гимнастические, канат, шест для лазания, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления 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, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

Открытый стадион широкого профиля:

• стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

• тренажерный зал;

• лыжная база с лыжехранилищем;

• открытые спортивные площадки для занятий: баскетболом; бадминтоном, волейболом, теннисом, мини-футболом, хоккеем;

• футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой, секторами для прыжков и метаний.

Для проведения учебно-методических занятий целесообразно использовать комплект мультимедийного и коммуникационного оборудования: электронные носители, компьютеры для аудиторной и внеаудиторной работы.

4.2. Информационное обеспечение обучения.

Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Список информационных источников для студентов.

1. Барчуков И. С., Назаров Ю. Н., Егоров С. С. и др. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В. Я. Кикотя, И. С. Барчукова. — М., 2010.
2. Бартош О.В. Сила и основы методики ее воспитания: Методические рекомендации / О.В. Бартош. – Владивосток : Изд -во МГУ им . адм . Г.И. Невельского, 2009. - 47 с.
3. Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ.ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2011.
4. Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.
5. Гамидова С. К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2012.
6. Жмулин, А. В. Профессионально-прикладная ориентация содержания примерной программы дисциплины «Физическая культура» в контексте новых Федеральных государственных образовательных стандартов / А.В. Жмулин, Н. В. Масягина. – М.: Издательство «Прометей» МПГУ. – 2010. стр. 11-13.
7. Лях, В.И. Физическая культура. Тестовый контроль / В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2012.
8. Лях, В.И. Физическая культура: 10-11 кл.: учеб.для общеобразоват. учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич; под ред. В.И. Ляха. – М.: Просвещение, 2009.
9. Решетников Н. В., Кислицын Ю. Л., Палтиевич Р. Л., Погадаев Г. И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2010.
10. Сайганова Е. Г, Дудов В. А. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие. — М., 2010. — (Бакалавриат).

Список информационных источников для преподавателя.

Основные источники.

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 наука 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. Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2013.
6. Евсеев Ю. И. Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2010.
7. Кабачков В. А. Полиевский С. А., Буров А. Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч. - метод. пособие. — М., 2010.
8. Литвинов А. А., Козлов А. В., Ивченко Е. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2014.
9. Манжелей И. В. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. — Тюмень, 2010.
10. Миронова Т. И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2014.
11. Тимонин А. И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н. Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2013.
12. Хомич М.М., Эммануэль Ю. В., Ванчакова Н.П. Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов

организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С. В. Матвеева. — СПб., 2010.

Дополнительные источники.

1. Барчуков, И.С. Физическая культура / И.С. Барчуков. — М., 2003.
2. Бирюкова, А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов./ АА Бирюкова. — М., 2006.
3. Бишаев, А.А. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью / А.А. Бишаев., В.Н. Зимин — Кострома, 2003.
4. Вайнер, Э.Н. Валеология. / Э.Н. Вайнер. — М., 2002.
5. Дмитриев, А.А. Физическая культура в специальном образовании/ А.А. Дмитриев. — М., 2006.
6. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. — М., 2002.
7. Туревский, И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры/ И.М. Туревский. — М., 2005.
8. Хрущев, С.В. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учеб. пособие для вузов / С.В. Хрущев. — М., 2006.

Перечень Интернет-ресурсов.

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики http://sport.minstm.gov.ru
2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы http://www.mossport.ru
3. www.edu. ru (Федеральный портал «Российское образование»).
4. www.olympic. ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
5. www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических, проверки результатов выполнения самостоятельной работы студентов, защиты рефератов, индивидуальных проектов, проведения зачета / дифференцированного зачета.

5.1. Формы и методы контроля и оценки результатов обучения.

Результаты обучения (освоения учебной дисциплины)	**Формы и методы контроля и оценки результатов обучения**
1	*2*
Личностные результаты:	
− 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;	- практические занятия; - проверка результатов выполнения самостоятельной работы студентов по темам: 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов; 2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями; 3. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки; 4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда средства физической культуры в регулировании работоспособности; 5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста; 6. Использование индивидуальной двигательной активности для профилактики и укрепления здоровья; - защита рефератов, индивидуальных - проектов; - наблюдение; - анализ; - тестирование; - зачет / дифференцированный зачет;

− 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-здоровительной деятельностью; − патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной; − готовность к служению Отечеству, его защите;	
Метапредметные результаты:	
− 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	- практические занятия; - проверка результатов выполнения самостоятельной работы студентов по темам: - защита рефератов, индивидуальных - проектов; - наблюдение; - анализ; - тестирование; - зачет / дифференцированный зачет;

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 в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, норм гигиены, информационной безопасности;	
Предметные результаты:	
− 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).	- практические занятия; - проверка результатов выполнения самостоятельной работы студентов по темам: - защита рефератов, индивидуальных - проектов; - наблюдение; - анализ; - тестирование; - зачет / дифференцированный зачет;

5.2. Формы и методы контроля и оценки выполнения студентами учебных действий.

Содержание обучения	**Характеристика основных видов деятельности студентов (на уровне учебных действий)**	**Формы и методы контроля и оценки выполнения студентами учебных действий**
1	*2*	*3*
Тема 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность	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)	проверка результатов выполнения работы студентов
Тема 2. Легкая атлетика	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 4* 100 м, 4* 400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши). Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы»,	практические занятия; тестирование; дифференцированный зачет; наблюдение; анализ.

	перекидной. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); сдача контрольных нормативов	
Тема 3. Гимнастика	Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики проф. 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	практические занятия; тестирование; дифференцированный зачет; наблюдение; анализ.
Тема 4. Спортивные игры. Баскетбол	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. Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.	практические занятия; тестирование; дифференцированный зачет; наблюдение; анализ.

	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	
Тема 5. ППФП Профессионально-прикладная физическая подготовка	Знание средств и методов тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Умение осуществлять контроль над состоянием здоровья. Освоение техники безопасности занятий.	практические занятия; тестирование; дифференцированный зачет; наблюдение; анализ.
Тема 6. Лыжная подготовка	Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом. Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях.	практические занятия; тестирование; дифференцированный зачет; наблюдение; анализ.

Тема 7. Спортивные игры. Волейбол	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. 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	практические занятия; тестирование; дифференцированный зачет; наблюдение; анализ.

Проверку знаний и умений студентов в рамках учебной дисциплины ОУД.05. «Физическая культура» целесообразно осуществлять с помощью следующих форм и методов контроля:

- практическое занятие;
- защита рефератов, индивидуальных проектов;
- зачет / дифференцированный зачет;

Промежуточную аттестацию следует проводить в форме дифференцированного зачета.