Министерство образования Красноярского края

Краевое государственное автономное профессиональное образовательное учреждение «Емельяновский дорожно-строительный техникум»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**БД.12 Физическая культура**

По специальности среднего профессионального образования:

[23.02.01](https://login.consultant.ru/link/?req=doc&base=RZB&n=477946&dst=102632) Организация перевозок и управление на транспорте (по видам)

 Пгт.Емельяново

- Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии (далее – ФГОС СПО) [23.02.01](https://login.consultant.ru/link/?req=doc&base=RZB&n=477946&dst=102632) Организация перевозок и управление на транспорте (по видам), утвержденного приказом Минобрнауки России № 695 от 02.08.2013г., зарегистрированного в Минюсте России 20.08.2013г. №29538,

- Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (далее – ФГОС СОО), утвержденного приказом Минобрнауки России №413 от 17.05.2012г., зарегистрированного в Минюсте России 7.06.2012г. №24480,

- Федеральная образовательная программа среднего общего образования (далее ФОП СОО), утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 №371.

Организация - разработчик:

Краевое государственное автономное профессиональное образовательное учреждение «Емельяновский дорожно-строительный техникум»

Разработчики:

Тутатчиков Александр Андреевич – , руководитель физического воспитания, преподаватель первой категории краевого государственного автономного профессионального образовательного учреждения «Емельяновский дорожно-строительный техникум».

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | стр. |
| 1. | ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА  | 4 |
| 2. | СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА | 8 |
| 3. | УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА | 22 |
| 4. | КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА | 37 |

**1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА Рабочей ПРОГРАММЫ**

**УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА БД.12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**1.1. Место учебного предмета/дисциплины/профессионального модуля/практики в структуре ОПОП СПО, межпредметные связи**

Рабочая программа учебного предмета Физическая культура – является частью основной профессиональной образовательной программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих в соответствии с ФГОС по специальности СПО [23.02.01](https://login.consultant.ru/link/?req=doc&base=RZB&n=477946&dst=102632) Организация перевозок и управление на транспорте (по видам).

Данная рабочая программа предусматривает освоение содержание учебного предмета Физическая культура с применением дистанционных технологий обучения в формате электронных лекций, видео- конференций, онлайн - занятий.

 Учебный предмет входит в общеобразовательный цикл и относится к базовым общеобразовательным дисциплинам.

**1.2. Цели и задачи учебного предмета - требования к результатам освоения учебного предмета**

В результате освоения учебного предмета обучающийся должен уметь:

У1- исследовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей

З1-о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социально развитии человека

З2- основы здорового образа жизни.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Освоение содержания учебного предмета Физическая культура обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

• **личностных:**

Л1-готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

Л2- 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;

Л3-потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;

Л4-приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;

Л5-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;

Л6-готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

Л7-способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

Л8-способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

Л9-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;

Л10-принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

Л11-умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

Л12-патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Ро-диной;

Л13-готовность к служению Отечеству, его защите;

• **метапредметных:**

М1-способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

М2-готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с ис-пользованием специальных средств и методов двигательной активности;

М3-освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

М4-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;

М5-формирование навыков участия в различных видах соревновательной дея-тельности, моделирующих профессиональную подготовку;

М6-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;

1) **гражданского воспитания:**

сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;

осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;

принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;

готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;

готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в образовательной организации;

умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;

готовность к гуманитарной и волонтёрской деятельности;

2) **патриотического воспитания:**

сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;

ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;

идейную убеждённость, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;

3**) духовно-нравственного воспитания:**

осознание духовных ценностей российского народа;

сформированность нравственного сознания, этического поведения;

способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;

осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;

ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;

4) **эстетического воспитания:**

эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений;

способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;

убеждённость в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;

готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности;

5) **физического воспитания**:

сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;

потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;

6) **трудового воспитания:**

готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие;

готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;

интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;

готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;

7) **экологического воспитания:**

сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;

планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;

активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;

расширение опыта деятельности экологической направленности. Федеральная рабочая программа | Физическая культура.10–11 классы

8) **ценности научного познания:**

сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;

совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира;

осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

**Познавательные универсальные учебные действия**

**Базовые логические действия:**

самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;

устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;

определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;

выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;

разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;

вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;

координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.

**Базовые исследовательские действия:**

владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

осуществлять различные виды деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов);

формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами; Федеральная рабочая программа | Физическая культура.10–11 классы

ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;

анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;

давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;

осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;

уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;

уметь интегрировать знания из разных предметных областей;

выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения.

**Работа с информацией:**

владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;

создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;

оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам;

использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

**Коммуникативные универсальные учебные действия**

**Общение:**

осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;

распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;

владеть различными способами общения и взаимодействия;

аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;

развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств. Федеральная рабочая программа | Физическая культура.10–11 классы

**Регулятивные универсальные учебные действия**

**Самоорганизация:**

самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;

давать оценку новым ситуациям;

расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;

делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;

оценивать приобретённый опыт;

способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;

постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

**Самоконтроль, принятие себя и других:**

давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;

владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;

использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;

оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

признавать своё право и право других на ошибку;

развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

**Совместная деятельность:**

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;

выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива;

принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;

оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;

предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;

осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным. Федеральная рабочая программа | Физическая культура.10–11 классы

**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К концу обучения в 10 классе обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре:

**Раздел «Знания о физической культуре»:**

характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества;

ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности;

положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и функциональных возможностей.

**Раздел «Организация самостоятельных занятий»:**

проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований;

контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности;

планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса «Готов к труду и обороне».

**Раздел «Физическое совершенствование»:**

выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;

выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании;

выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки;

демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов (футбол, волейбол, баскетбол);

демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».

К концу обучения в 11 классе обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре:

**Раздел «Знания о физической культуре»:**

характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать её этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой;

положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия;

выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи.

**Раздел «Организация самостоятельных занятий»:**

планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов;

организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок;

проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне», планировать их содержание и физические нагрузки исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях.

**Раздел «Физическое совершенствование»:**

выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;

выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и потребностей в физическом развитии и физическом совершенствовании;

демонстрировать технику приёмов и защитных действий из атлетических единоборств, выполнять их во взаимодействии с партнёром;

демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта, выполнять их в условиях учебной и соревновательной деятельности (футбол, волейбол, баскетбол);

выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать ежегодные приросты в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне». **предметных:**

П1-умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

П2-владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

П3-владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

П4-владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

П5-владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

**для слепых и слабовидящих обучающихся:**

П6-сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;

П7-сформированность представлений о современных бытовых теплотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;

(пп. 6 введен Приказом Минобрнауки России от 31.12.2015 N 1578)

**для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:**

П8-овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений;

П9-овладение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

П10-овладение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

П11-овладение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

**Должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:**

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие;

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами;

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления

здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

ПК 5.1 Планировать деятельность подразделения по техническому обслуживанию и ремонту систем, узлов и двигатель автомобиля.

ПК 5.3 Осуществлять организацию и контроль деятельности персонала подразделения по техническому обслуживанию и ремонту автотранспортных средств.

* 1. **1.3. Количество часов на освоение программы учебного предмета**
	2. **БД.12 Физическая культура:**

|  |  |
| --- | --- |
|  | Учебная нагрузка обучающихся (час.) |
|  | Объем образовательной нагрузки | Самостоятельная учебная работа | Обязательная аудиторная |
| Теоретическое обучение | Лаб. и практ. Занятий |
| 1 курс | 72 | 0 | 10 | 62 |
|  1 семестр | 36 | 0 | 6 | 30 |
|  2 семестр | 36 | 0 | 4 | 32 |
| ***Итого:*** | ***72*** | ***0*** | ***0*** | ***72*** |

**2. Структура и содержание учебной дисциплины БД.12 Физическая культура**

**2.1** **Объём** **учебной дисциплины** **БД.12 Физическая культура**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем образовательной программы учебного предмета/дисциплины по очной/заочной форме обучения,час.** |
| **Всего** | **1 курс** | **2 курс** | **3 курс** |
| **1 семестр** | **2 семестр** | **3 семестр** | **4 семестр** | **5 семестр** | **6 семестр** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** |
| **Объем образовательной программы учебного предмета/ дисциплины** | **72** | **36** | **36** |  |  |  |  |
| **из него: практическая подготовка** |  |  |  |  |  |  |  |
| **в том числе**(из объёма ОП УП/Д)**:** |  |  |  |  |  |  |  |
| Теоретические занятия |  | 6 | 4 |  |  |  |  |
| Лабораторные и практические занятия |  | **30** | **32** |  |  |  |  |
| Курсовая работа (если предусмотрена) |  |  |  |  |  |  |  |
| Консультации |  |  |  |  |  |  |  |
| Самостоятельная работа обучающегося  |  |  |  |  |  |  |  |
| Промежуточная аттестация (форма, часы) |  | **Зачет** | **Диф. Зачет** |  |  |  |  |

**.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины БД.12 Физическая культура:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № занятия | Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся | Объем образовательной программы учебного предмета/дисциплины всего, по очной/заочной форме обучения, час.. | в т.ч. практическая подготовка по очной очной обучения, час.. | Объем образовательной программы учебного предмета/дисциплиныпо очной/заочной форме обучения, час. | Результаты освоения учебного предмета, дисциплины (У, З, Н, ЛР, ПР, МР)  | Коды формируемых компетенций |
| Теоретические занятия по очной форме обучения, час. | Лабораторные и практические занятия по очной форме обучения, час. | Курсовая работа (проект)по очной обучения, час. | Консультации очной обучения, час. | Самостоятельная работа по очной форе обучения, час. | ОК | ПК |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| **Всего часов:** | 72 |  | 10 | 62 |  |  |  |  |  |  |
| **1Курс,1 семестр всего часов:** | 36 |  | 6 | 30 |  |  |  |  |  |  |
| **Раздел 1 Знания о физической культуре**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | **Тема1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1-2 | Физическая культура как социальное явление | Истоки возникновения культуры как социального явления. Культура как способ развития человека. Здоровый образ жизни как условие активной жизнедеятельности человека.  | 2 |  | 2 |  |  |  |  | У1 З1 Л1 Л2М1,М2,П1,П3,П5  | Ок8 |  |
| 3-4 | Физическая культура как средство укрепления здоровья человека | Физическая культура и физическое здоровье. Физическая культура и психическое здоровье. Физическая культура и социальное здоровье. | 2 |  | 2 |  |  |  |  | У1 З2Л11,Л12,М1,М2,П1,П3,П5 | ОК8ОК7ОК3 |  |
| 5-6 | Физическая культура как социальное явление | Роль и значение оздоровительной физической культуры в жизни современного человека и общества. Роль и значение профессионально- ориентированной физической культуры в жизни современного человека и общества. Роль и значение соревновательно-достиженческой физической культуры в современном обществе. | 2 |  | 2 |  |  |  |  | У1З1Л11, Л12,М1,М2,,П1,П3,П5  | ОК8ОК7ОК3 |  |
| **Раздел 2 Легкая атлетика**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7-8 | Низкий старт | Низкий старт 2х30, 80м. Старт в эстафетном беге. Передача эстафетной палочки при движении шагом, бегом в среднем темпе. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств | 2 | 2 |  |  |  |  |  | Л11 ,Л12,Л6,Л11,Л12,М1, М2,П1,П3,П5 | ОК7ОК8 |  |
| 9-10 | Развитие скоростных качеств | ОРУ. Равномерный бег 1800м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Бег 100м на результат | 2 | 2 |  |  |  |  |  | Л11,Л12,Л3,,М1,М2,П1,П3,П5 | ОК7ОК8 |  |
| 11-12 | Прыжки в длину с места. | Совершенствование техники прыжка в длину с места. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Челночный бег 5х10, 9х10/2 серии. Развитие скоростно-силовых качеств. | 2 | 2 |  |  |  |  |  | Л11,Л12,М1,М2,П1,П3,П5 | ОК7ОК8 |  |
| **Раздел 3 . Спортивно-оздоровительная деятельность (модуль волейбол)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 13-14 | Техника передвижения игрока. Правила игры. ТБ на занятиях волейболом. | Чередование способов перемещения: лицом, боком спиной вперед. Работа рук при передаче мяча сверху и приеме снизу. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Развитие координационных качеств. Правила техники безопасности при игре в волейбол. | 2 | 2 |  |  |  |  |  | Л11,Л12,М1,М2,П1,П3,П5 | ОК4ОК8 | ПК 5.1 |
| 15-16 | Варианты техники приема и передачи мяча. | Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д. Техника выполнения нападающего удара. Выход на встречу мяча и изготовка для приема мяча. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Развитие координационных качеств. | 2 | 2 |  |  |  |  |  | Л11,Л12,М1,М2,П3,П1,П5 | ОК4ОК8 |  |
| 17-18 | Варианты подачи мяча. | Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Работа рук при нападающем ударе. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Развитие быстроты и прыгучести. | 2 | 2 |  |  |  |  |  | Л11,Л12,М1,М2,П3,П1,П5 | ОК4ОК8 |  |
| 19-20 | Постановка рук при блокировании. | Постановка рук при блокировании. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Совершенствовать технику верхней подачи мяча и приема мяча с подачи. Развитие быстроты и прыгучести. | 2 | 2 |  |  |  |  |  | Л11,Л12,М3,М2,П3,П1,П5 | ОК4ОК8 |  |
| 21-22 | Техника удара. | Отбивание мяча кулаком через сетку. Совершенствование нижнего приема мяча с подачи, своевременного выхода на мяч. Совершенствование техники нападающего удара. Развитие координационных качеств. | 2 | 2 |  |  |  |  |  | Л11,Л12,М1,М2,,П3,П1,П5 | ОК4ОК8 |  |
| 23-24 | Техника приема мяча | Прием мяча снизу от нападающего удара. Совершенствование техники работы рук, ног, туловища при приеме мяча с подачи. Выпрыгивание и работа кисти при нападающем ударе. Развитие быстроты и ловкости. | 2 | 2 |  |  |  |  |  | Л11,Л12,М1,М2,,П3,П1,П5 | ОК4ОК8 | ПК 5.3 |
| **Раздел 3. Спортивно-оздоровительная деятельность (модульБаскетбол )** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 25-26 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. ТБ при игре в баскетбол | Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. | 2 | 2 |  |  |  |  |  | Л11,Л12,М1,М2,П1,П3,П5 | ОК4ОК8 | ПК5.3 |
| 27-28 | Приемы передачи мяча | Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств. | 2 | 2 |  |  |  |  |  | Л11,Л12,М1,М2,П1,П3,П5 | ОК4ОК8 |  |
| 29-30 | Ловля и передача мяча | Совершенствование передвижений и остановок игроков. Ловля и передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств. | 2 | 2 |  |  |  |  |  | Л11,Л12,М1,М2,П1,П3,П5 | ОК4ОК8 |  |
| 31-32 | Ловля и передача мяча различными способами | Совершенствование передвижений и остановок игроков. Ловля и передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств. | 2 | 2 |  |  |  |  |  | Л11,Л12,М1,М2,П1,П3,П5 | ОК4ОК8 |  |
| 33-34 | Введение меча с сопротивлением  | Совершенствование передвижений и остановок игроков. передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением . Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита. Развитие скоростных качеств. | 2 | 2 |  |  |  |  |  | Л11,Л12,М1,М2,П1,П3,П5 | ОК4ОК8 | ПК 5.1 |
| 35-36 | **Промежуточная аттестация в виде зачета**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **1Курс,2 семестр всего часов:** | **36** |  | **4** | **30** |  |  |  |  |  |  |
| **Раздел 4 Зимние виды спорта «Лыжая подготовка»** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 37-38 | ТБ при занятиях лыжной подготовкой. Первая помощь при обморожении | Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Одевание лыж. Одежда и обувь для занятий на лыжах. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода и одновременного одношажного хода. | **2** | **2** |  |  |  |  |  | Л11,Л12,М1,М2,П1,П3, П5 | ОК4ОК7ОК8 | ПК5.1 |
| 39-40 | Переход с попеременных ходов на одновременные | Движение маховой ноги в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе. Отталкивание ногой в одновременном одношажном ходе. Переход с попеременных ходов на одновременные. Виды лыжного спорта. | **2** | **2** |  |  |  |  |  | Л11,Л12,М1,М2,П1,П3, П5 | ОК4ОК7ОК8 |  |
| 41-42 | Попеременный четырехшажный ход | Попеременный четырехшажный ход. Подседание и разгибание ноги при отталкивании в одновременном одношажном ходе. Применение хода в зависимости от рельефа местности. Развитие выносливости при ходьбе на лыжах. | **2** | **2** |  |  |  |  |  | Л11,Л12,М1,М2,П1,П3, П5 | ОК4ОК7ОК8 |  |
| 43-44 | Переход с одновременных на попеременные ходы | Переход с одновременных ходов на попеременные. Отталкивание ногой в одновременном двухшажном коньковом ходе. Развитие быстроты. | **2** | **2** |  |  |  |  |  | Л11,Л12,М1,М2,П1,П3, П5 | ОК4ОК7ОК8 |  |
| 45-46 | Одновременный одношажный ход | Одновременный одношажный коньковый ход. Развитие выносливости. Прохождение дистанции до 4,0 км. | **2** | **2** |  |  |  |  |  | Л11,Л12,М1,М2,П1,П3, П5 | ОК4ОК7ОК8 | ПК 5.3 |
| **Раздел 5 Знания о физической культуре** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 47-4849-50 | Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья  | Демонстрация мотивации и стремление к самостоятельным занятиям. Значение форм и содержание физических упражнений. Умение организовывать занятия физическими управлениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных знаний для юношей и девушек. Значение основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены.  | **4** |  | **4** |  |  |  |  | З1 У1 З2 Л11,Л12,М1,М2,П1,П3,П5 | ОК4ОК7ОК8 |  |
| **Раздел 6 Гимнастика**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 51-52 | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте. | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте.юношиВис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы.Опорный прыжок (конь в длину, высота 110-115см).девушкиВис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Развитие силовых способностей. Основы ритмической гимнастики. | **2** | **2** |  |  |  |  |  | У1Л3,Л11,Л12, М1,М2,П1,П3, П5 | ОК4ОК8 |  |
| 53-54 | Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой | Основание методики составления и проведения комплексов упражнений утреней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения для денной специальности. | **2** | **2** |  |  |  |  |  | У1,З2Л3,Л11,Л12,М1,М2,П1,П3, П5 | ОК8ОК7ОК4ОК3 |  |
| 55-56 | Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»  | Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений. | **2** | **2** |  |  |  |  |  | У1,З2Л3,Л11,Л12, М1,М2,П1,П3, П5 | ОК8ОК7ОК4ОК3 |  |
| 57-58 | Основная гимнастика  | Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддерживания работоспособности, развитие основных физических качеств  | **2** | **2** |  |  |  |  |  | У1,З2 З3Л3,Л11,Л12, М1,М2,П1,П3, П5 | ОК4ОК8 | ПК 5.1 |
| 59-60 | Перекладина | юношиПодтягивание на перекладине. ОРУ на месте.девушкиВис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Упражнение на гимнастической скамейке. Базовые шаги аэробики. Развитие выносливости и координации | **2** | **2** |  |  |  |  |  | Л3,Л11,Л12, М1,М2,П1,П3, П5 | ОК4ОК8 |  |
| **Раздел 7 Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 61-62 | Тренировка основных групп мышц | Круговой метод тренировки основных групп мышц. | **2** | **2** |  |  |  |  |  | Л3,Л11,Л12, М1,М2,П1,П3, П5 | ОК8 |  |
| 63-64 | Упражнения с гантелями | Упражнения с гантелями для основных групп мышц | **2** | **2** |  |  |  |  |  | Л3,Л11,Л12, М1,М2,П1,П3, П5 | ОК8 |  |
| 65-66 | Штанга | Приседания со штангой, жим штанги из упора лежа. | **2** | **2** |  |  |  |  |  | Л3,Л11,Л12, М1,М2,П1,П3, П5 | ОК8 |  |
| **Раздел 8 Подвижные игры** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 67-68 | Игра «Лапта» | История развития, правила игры, техника передвижения игроков, тактические действия игроков. | **2** | **2** |  |  |  |  |  | Л11,Л12,М1,М2,П1,П3,П5 | ОК4ОК7ОК8 | ПК 5.1 |
| 69-70 | Игра «Лапта» | Игра «Лапта», техника и тактика игроков, техника удара битой | **2** | **2** |  |  |  |  |  | Л11,Л12,М1,М2,П1,П3,П5 | ОК4ОК7ОК8 |  |
| 71-72 | **Дифференцированный зачет** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья образовательная организация устанавливает особый порядок усвоения предмета Физическая культура с учетом состояния их здоровья.

# 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

**3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала (комплекса).

 **Оборудование спортивного комплекса:**

* спортивный зал, обеспечивающий единовременную пропускную способность не менее 50 чел в час;
* место для занятий настольным теннисом;
* тренажерный зал;
* спортивный инвентарь.

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование материальных ценностей  | Кол-во |
| Мяч волейбольный  | 10 |
| Мяч футбольный  | 6 |
| Мяч баскетбольный | 15 |
| Турник навесной на гимнастическую стенку, металлический | 1 |
| Гимнастический мостик | 2 |
| Лыжный комплект | 50 |
| Лыжные палки | 50 |
| Сетка волейбольная | 3 |
| Теннисный стол | 2 |
| Ракетки теннисные | 12 |
| Мячи для настольного тенниса | 60 |
| Сетка для настольного тенниса | 2 |
| Гимнастический конь | 1 |
| Скакалки | 10 |
| Волейбольная форма | 15 |
| Гимнастические маты | 16 |
| Шиты баскетбольные  | 6 |
| Гимнастическая стенка | 2 |
| Граната для метания 700 гр. | 3 |
| Компьютер | 1 |
| Видеокамера | 1 |
| Колонки | 1 |

ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание обучения | Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий) |

|  |
| --- |
| практическая часть |
| Учебно-тренировочные занятия |
| 1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка | 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», пере­кидной.Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толка­ние ядра; сдача контрольных нормативов |
| 2. 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.Сдача на оценку техники лыжных ходов.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. |
| 3. Гимнастика | 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 гимнастикиУмение составлять и выполнять с группой комбинации из спортивно-гимнастических и акробатических элементов, вклю­чая дополнительные элементы.Знание техники безопасности при занятии спортивной аэроби­кой.Умение осуществлять самоконтроль.Участие в соревнованиях |
| 4. Спортивные игры | Освоение основных игровых элементов.Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта.Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференци- ровке 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 |
| Виды спорта по выбору | Умение составлять и выполнять индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплиту­дой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Составление, освоение и выполнение в группе комплекса упраж­нений из 26—30 движений |
|  Атлетическая гимна­стика, работа на трена­жерах | 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 |
| Внеаудиторная само­стоятельная работа | Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях.Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в ди­намике); умение оказывать первую медицинскую помощь при травмах.Соблюдение техники безопасности |

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ОУП. 06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

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, ковер борцовский или татами, 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, 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 располагают профессиональные об­разовательные организации, для реализации учебной дисциплины «Физическая культура» в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования могут быть использованы:

* тренажерный зал;
* плавательный бассейн;
* лыжная база с лыжехранилищем;
* 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.

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

рекомендуемая литература

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.

Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2011.

Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образо­вания. — М., 2014.

Гамидова С. К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2012.

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

Сайганова Е.Г, Дудов В.А. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. посо­бие. — М., 2010. — (Бакалавриат).

Для преподавателей

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-Ф3 «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).

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

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”».

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».

Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2013.

Евсеев Ю. И. Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2010.

Кабачков В. А. Полиевский С. А., Буров А. Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2010.

Литвинов А. А., Козлов А. В., Ивченко Е. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2014.

Манжелей И. В. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. — Тюмень, 2010.

Миронова Т. И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2014.

Тимонин А. И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. посо­бие / под ред. Н.Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2013.

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.

Интернет-ресурсы

[www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации). [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»). [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России). [www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготов­ка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

Приложение 1

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Физическиеспособности | Контрольное упражнение (тест) | Возрастлет | Оценка |
| Юноши | Девушки |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1 | Скорост­ | Бег 30 м, с | 16 | 4,4 | 5,1—4,8 | 5,2 | 4,8 | 5,9—5,3 | 6,1 |
|  | ные |  |  | и выше |  | и ниже | и выше |  | и ниже |
|  |  |  | 17 | 4,3 | 5,0—4,7 | 5,2 | 4,8 | 5,9—5,3 | 6,1 |
| 2 | Координа­ | Челночный бег 310 м, с | 16 | 7,3 | СО01 | 8,2 | 8,4 | 9,3—8,7 | 9,7 |
|  | ционные |  |  | и выше |  | и ниже | и выше |  | и ниже |
|  |  |  | 17 | 7,2 | 7,9—7,5 | 8,1 | 8,4 | 9,3—8,7 | 9,6 |
| 3 | Скоростно­ | Прыжки в длину с места, см | 16 | 230 | 195—210 | 180 | 210 | 170—190 | 160 |
|  | силовые |  |  | и выше |  | и ниже | и выше |  | и ниже |
|  |  |  | 17 | 240 | 205—220 | 190 | 210 | 170—190 | 160 |
| 4 | Выносли­ | 6-минутный бег, м | 16 | 1500 | 1300—1400 | 1100 | 1 300 | 1050—1200 | 900 |
|  | вость |  |  | и выше |  | и ниже | и выше |  | и ниже |
|  |  |  | 17 | 1 500 | 1300—1400 | 1100 | 1 300 | 1050—1200 | 900 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положения стоя, | 16 | 15 | 9—12 | 5 | 20 | 12—14 | 7 |
|  |  | См |  | и выше |  | и ниже | и выше |  | и ниже |
|  |  |  | 17 | 15 | 9—12 | 5 | 20 | 12—14 | 7 |
| 6 | Силовые | Подтягивание: на высокой перекла­ | 16 | 11 | 8—9 | 4 | 18 | 13—15 | 6 |
|  |  | дине из виса, количество раз (юно­ |  | и выше |  | и ниже | и выше |  | и ниже |
|  |  | ши), на низкой перекладине из виса | 17 | 12 | 9—10 | 4 | 18 | 13—15 | 6 |
|  |  | лежа, количество раз (девушки) |  |  |  |  |  |  |  |

Оценка уровня физических способностей студентов

Приложение 2

Оценка уровня физической подготовленности юношей основного и подготовительного учебного отделения

|  |  |
| --- | --- |
| Тесты | Оценка в баллах |
| 5 | 4 | 3 |
| 1. Бег 3 000 м (мин, с) | 12,30 | 14,00 | б/вр |
| 2. Бег на лыжах 5 км (мин, с) | 25,50 | 27,20 | б/вр |
| 3. Плавание 50 м (мин, с) | 45,00 | 52,00 | б/вр |
| 4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге) | 10 | 8 | 5 |
| 5. Прыжок в длину с места (см) | 230 | 210 | 190 |
| 6. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м) | 9,5 | 7,5 | 6,5 |
| 7. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (коли­чество раз) | 13 | 11 | 8 |
| 8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз) | 12 | 9 | 7 |
| 9. Координационный тест — челночный бег 3x10 м (с) | 7,3 | 8,0 | 8,3 |
| 10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз) | 7 | 5 | 3 |
| 11. Гимнастический комплекс упражнений:* утренней гимнастики;
* производственной гимнастики;
* релаксационной гимнастики (из 10 баллов)
 | До 9 | До 8 | До 7,5 |

Приложение 3

Оценка уровня физической подготовленности девушек основного и подготовительного учебного отделения

|  |  |
| --- | --- |
| Тесты | Оценка в баллах |
| 5 | 4 | 3 |
| 1. Бег 2 000 м (мин, с) | 11,00 | 13,00 | б/вр |
| 2. Бег на лыжах 3 км (мин, с) | 19,00 | 21,00 | б/вр |
| 3. Плавание 50 м (мин, с) | 1,00 | 1,20 | б/вр |
| 4. Прыжки в длину с места (см) | 190 | 175 | 160 |
| 5. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге) | 8 | 6 | 4 |
| 6. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (коли­чество раз) | 20 | 10 | 5 |

|  |  |
| --- | --- |
| Тесты | Оценка в баллах |
| 5 | 4 | 3 |
| 7. Координационный тест — челночный бег 3x10 м (с) | 8,4 | 9,3 | 9,7 |
| 8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м) | 10,5 | 6,5 | 5,0 |
| 9. Гимнастический комплекс упражнений:* утренней гимнастики;
* производственной гимнастики;
* релаксационной гимнастики (из 10 баллов)
 | До 9 | До 8 | До 7,5 |

Приложение 4

Требования к результатам обучения студентов специального учебного отделения

* Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
* Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и про­изводственной гимнастики.
* Овладеть элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжко­вых, ходьбы на лыжах, в плавании.
* Уметь составлять комплексы физических упражнений для восстановления ра­ботоспособности после умственного и физического утомления.
* Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
* Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
* Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкура, кроссовой и лыжной подготовки).
* Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упраж­нений.
* Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
* Уметь определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях фи­зическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
* Уметь выполнять упражнения:
1. сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);
2. подтягивание на перекладине (юноши);
3. поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
4. прыжки в длину с места;
5. бег 100 м;
6. бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);
7. тест Купера — 12-минутное передвижение;
8. плавание — 50 м (без учета времени);
9. бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени).

**4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ**

**УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета Физическая культура осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Раздел (тема) учебной дисциплины | Результаты обучения(освоенные умения, усвоенные знания) | Формы и методы контроля и оценкирезультатов обучения |
| 1 | 2 | 3 |
| **Раздел 1.** Теория физической культуры | **Знание:**- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни; способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.**Использовать приобретенные знания и умения:****-** повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнования; активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни. | Текущий контроль:- реферат |
| **Раздел 2.**Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. | **Умение правильно:**- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.**Знание:**- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.**Использовать приобретенные знания и умения:****-** повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; подготовки к профессиональной деятельности и службе в вооруженных силах Российской Федерации; активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни. | Текущий контроль:- сдача нормативов  |
| **Раздел 3.**Спортивные игры. Волейбол.  | **Умение правильно:**- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой**Знание:**- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности**Использовать приобретенные знания и умения:****-** повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; подготовки к профессиональной деятельности и службе в вооруженных силах Российской Федерации; активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни. | Текущий контроль:- сдача нормативов |
| **Раздел 4.**Спортивные игры. Баскетбол.  | **Умение правильно:**- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой**Знание:**- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности**Использовать приобретенные знания и умения:****-** повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; подготовки к профессиональной деятельности и службе в вооруженных силах Российской Федерации; активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни. | Текущий контроль:- сдача нормативов- зачет |
| **Раздел 5.**Лыжная подготовка  | **Умение правильно:****-** выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма; преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения**Знание:****-** способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности | Текущий контроль:- сдача нормативов |
| **Раздел 6.** Гимнастика. | **Умение правильно:****-**выполнять индивидуально подобранные комплксы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики; выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма; **Знание:****-** влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни; способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности | Текущий контроль:- сдача нормативов |
| **Раздел 7.** Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах | **Умение правильно:****-**выполнять индивидуально подобранные комплксы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики; выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма; **Знание:****-** влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни; способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности**Использовать приобретенные знания и умения:****-** повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; подготовки к профессиональной деятельности и службе в вооруженных силах Российской Федерации; активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни; организация и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнования | Текущий контроль:- сдача нормативов |
| **Раздел 8.** Подвижные игры | **Умение правильно:****-** 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 **Знание:****-** влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни; способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; **Использовать приобретенные знания и умения:****-** повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; организация и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнования; активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни. | Текущий контроль:- Дифференцированный зачет |

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения должны позволять проверять у обучающихся развитие общих компетенций и обеспечивающих их умений.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Результаты (освоенные общие компетенции)** | **Основные показатели оценки результата** | **Формы и методы контроля и оценки** |
| ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие; | Проявление инициативы в аудиторной и самостоятельной работе.Систематическое планирование собственной учебной деятельности и действие в соответствии с планом.Структурирование объема работы и выделение приоритетов.Грамотное определение методов и способов выполнения учебных задач.Осуществление самоконтроля в процессе выполнения работы и ее результатов.Анализ результативности использованных методов и способов выполнения учебных задач.Адекватная реакция на внешнюю оценку выполненной работы. |  |
| ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами; | Положительная оценка вклада членов команды в общекомандную работу.Передача информации, идей и опыта членам команды.Использование знания сильных сторон, интересов и качеств, которые необходимо развивать у членов команды, для определения персональных задач в общекомандной работе. Формирование понимания членами команды личной и коллективной ответственности.Регулярное представление обратной связь членам команды. Демонстрация навыков эффективного общения. | - устный опрос, защита проектов и практических работ, групповая работа, парная работа.  |
| ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях; |  |  |
| ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности; |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Личностные результаты** | **Виды и методы оценки** |
| **ЛР 3.** Готовность к служению Отечеству, его защите | Наблюдение |
| **ЛР 11.** Принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков | Наблюдение, опрос, соревнования |
| **ЛР 12.** Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь | Наблюдение, тестирование, практические работы |