

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ  
ТАТАРСТАН  
ГАПОУ «НИЖНЕКАМСКИЙ МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ»

СОГЛАСОВАНО

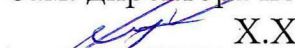
Зам директора по НМР

 В.П. Кузиева

« 11 » 06 2020г.

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по ТО

 Х.Х.Гарипов

« 11 » 06 2020г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**Специальность СПО:** 43.02.15 Поварское  
и кондитерское дело

**Квалификация:** специалист по  
поварскому и кондитерскому делу

**Форма обучения** – очная

**Нормативный срок обучения** – 3 года 10  
мес.

на базе основного общего образования

**Профиль получаемого  
профессионального образования** –  
социально-экономический

Нижнекамск 2020

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины ОУД.06«Физическая культура» разработана в соответствии: с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования (далее – ФГОС СОО); Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальности **43.02.15 Поварское и кондитерское дело**; учебным планом колледжа и примерной программой по общеобразовательной учебной дисциплине ОУД.06 «Физическая культура», разработанной ФГАУ «Федеральный институт развития образования»(2015 г.)

Организация-разработчик:

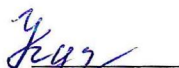
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение «Нижекамский многопрофильный колледж»

Разработчик:

Шабуров Ильяс Рафаилович руководитель физической культуры.

Рассмотрена и рекомендована методической цикловой комиссией ГАПОУ «Нижекамский многопрофильный колледж» преподавателей общеобразовательных дисциплин, дисциплин математического и общего естественнонаучного учебного цикла

Председатель МЦК

  
(подпись)

М.Ю. Кузьмина

Протокол заседания МЦК № 11 от «08» 06 2020

## Содержание страницы

1.	Паспорт рабочей программы учебной дисциплины	4-6
2.	Структура и содержание учебной дисциплины	7
3.	Тематический план учебной дисциплины	8-18
4.	Условия реализации программы учебной дисциплины	19
5.	Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	20-26

# **1. Паспорт рабочей программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура»**

## **1.1. Область применения программы:**

Программа общеобразовательной учебной дисциплины ОУД.06 «Физическая культура» предназначена для изучения в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (ОПОП СПО) на базе основного общего образования при подготовке квалифицированных рабочих, служащих/специалистов среднего звена.

## **1.2. Место учебной дисциплины в структуре учебного плана:**

Дисциплина входит в цикл общеобразовательных учебных дисциплин.

## **1.3. Общая характеристика учебной дисциплины:**

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура» в соответствии с Рекомендациями 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/специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО МО И Н РФ от 17.03.2015 г. № 06-259).

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

- Физкультурно-оздоровительной;
- Спортивно-оздоровительной с прикладной ориентированной подготовкой;
- Введением в профессиональную деятельность специалиста.

Основное содержание учебной дисциплины ОУД.06 «Физическая культура» реализуется в процессе теоретических и практических занятий и предоставлено 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.

#### **1.4. Цели освоения учебной дисциплины:**

Содержание программы учебной дисциплины «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, обогащения индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- Овладением 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 ЗОЖ и социальных ориентаций;
- Приобретении компетенции в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

#### **1.5. Требования к результатам освоения дисциплины:**

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

- **Личностных:**
  - Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
  - Формирование устойчивой мотивации к ЗОЖ, неприятию вредных привычек;
  - Осознание самостоятельного использования физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
  - Готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
  - 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;
  - умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

- готовность к служению Отечеству, его защите;

• **Метапредметных:**

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

- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

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

- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

• **Предметных:**

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

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

- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

## 2. Структура и содержание учебной дисциплины

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов
<b>Учебная нагрузка обучающихся (час):</b>	<b>126</b>
<b>нагрузка во взаимодействии с преподавателем:</b>	<b>126</b>
<b>теоретического обучения</b>	<b>15</b>
<b>практические занятия, в том числе:</b>	<b>111</b>
<b>аттестация по семестрам:</b>	<b>2</b>
1 семестр-зачет:	2
2 семестр-дифференцированный зачет	2

### 3. Тематический план

#### учебной дисциплины ОУД. 06 «Физическая культура»

№ п/п	Наименование разделов, тем	Нагрузка во взаимодействии с преподавателем			Самостоятельная учебная нагрузка
		Всего занятий	Теоретического обучения	Практические занятия	
<b>Теоретическая часть</b>					
	<b>1 семестр</b>	<b>59</b>	<b>15</b>	<b>44</b>	<b>-</b>
	<b>Введение.</b> Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>-</b>
1	<b>Раздел 1.</b> Охрана собственного здоровья.	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>-</b>	<b>-</b>
2	Тема 1.1 Основы здорового образа жизни.	1	1	-	-
3	Тема 1.2 Физическая культура в обеспечении здоровья.	1	1	-	-
4	Тема 1.3 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	1	1	-	-
5	Тема 1.4 Самоконтроль, его основные методы.	1	1	-	-
6	Тема 1.5 Показатели самоконтроля и критерии оценки.	1	1	-	-
7	Тема 1.6 Психофизиологические основы учебного и производственного труда.	1	1	-	-
8	Тема 1.7 Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	1	1	-	-
9	Тема 1.8 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	1	1	-	-
10	Тема 1.9 Физическая культура и				



	профилактика профессиональных заболеваний.	1	1	-	-
11	Тема. 1.10 Различные виды двигательной активности.	1	1	-	-
12	Тема. 1.11 Профилактика заболеваний.	1	1	-	-
13	Тема. 1.12 Физическая культура и профилактика профессиональных заболеваний.	1	1	-	-
14	Тема. 1.13 Предупреждение травматизма.	1	1	-	-
15	Тема 1.14 Причины травматизма.	1	1	-	-
16	<b>Раздел 2.</b> Учебно - методические занятия	<b>8</b>	-	<b>8</b>	-
17	<b>Раздел 3.</b> Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.(часть 1)	<b>15</b>	-	<b>15</b>	-
18	Тема 3.1. Техника выполнения упражнений.	15	-	15	-
19	<b>Раздел 4.</b> Спортивные игры.(часть 1)	<b>19</b>	-	<b>19</b>	-
20	Тема 4.1. Баскетбол.	19	-	19	-
21	Зачет	2	-	2	-
	<b>2 семестр</b>	<b>67</b>	-	<b>67</b>	-
22	<b>Раздел 5.</b> Лыжная подготовка	<b>14</b>	-	<b>14</b>	-
23	Тема 5.1. Основы лыжной подготовки.	14	-	14	-
24	<b>Раздел 6.</b> Спортивные игры.	<b>26</b>	-	<b>26</b>	-
25	Тема 6.1. Волейбол.	26	-	26	-
26	<b>Раздел 3.</b> Легкая атлетика (часть 2)	15		15	
27	Тема 3.2. Кроссовая подготовка.	15	-	15	-
28	<b>Раздел 4.</b> Спортивные игры(часть 2)	10		10	
29	Тема 4.2. Обучение техники броска одной рукой с верху.	10	-	10	-
29	диф.зачет	<b>2</b>	-	<b>2</b>	-

<b>Итого</b>	<b>126</b>	<b>15</b>	<b>111</b>	<b>-</b>
--------------	------------	-----------	------------	----------

### 3. 2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объём часов	Уровень освоения
<b>1 семестр</b>		<b>59</b>	
<b>Введение</b>		<b>1</b>	<b>2</b>
	<b>Теоретическое обучение:</b> 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.	1	2
<b>Раздел 1. Охрана собственного здоровья.</b>		<b>14</b>	<b>2</b>
Тема 1.1 Основы здорового образа жизни.	<b>Теоретическое обучение:</b> 2. Основы образа жизни.	1	2
Тема 1.2 Физическая культура в обеспечении здоровья.	<b>Теоретическое обучение:</b> 3. Физическая культура в обеспечении здоровья.	1	2
Тема 1.3 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	<b>Теоретическое обучение:</b> 4. Методики самостоятельных занятий.	1	2
Тема 1.4 Самоконтроль, его основные методы.	<b>Теоретическое обучение:</b> 5. Основные методы самоконтроля.	1	2
Тема 1.5 Показатели самоконтроля и критерии оценки.	<b>Теоретическое обучение:</b> 6. Самоконтроль и критерии оценки.	1	2

Тема 1.6 Психофизиологические основы учебного и производственного труда.	<b>Теоретическое обучение:</b> 7. Основы учебного и производственного труда.	1	2
Тема 1.7 Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	<b>Теоретическое обучение:</b> 8. Средства физической культуры работоспособности.	1	2
Тема 1.8 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	<b>Теоретическое обучение:</b> 9. Методы физического воспитания.	1	2
Тема 1.9 Физическая культура и профилактика профессиональных заболеваний.	<b>Теоретическое обучение:</b> 10. Профилактика профессиональных заболеваний.	1	2
Тема. 1.10 Различные виды двигательной активности.	<b>Теоретические занятия:</b> №11 Различные виды двигательной активности.	1	2

Тема. 1.11 Профилактика заболеваний.	<b>Теоретические занятия:</b> №12 Профилактика заболеваний.	1	2
Тема. 1.12 Физическая культура и профилактика профессиональных заболеваний.	<b>Теоретические занятия:</b> №13 Физическая культура и профилактика профессиональных заболеваний.	1	2
Тема. 1.13 Предупреждение травматизма.	<b>Теоретические занятия:</b> №14 Предупреждение травматизма.	1	2
Тема 1.14 Причины травматизма.	<b>Теоретические занятия:</b> №15 Причины травматизма.	1	2
<b>Раздел 2. Учебно-методические занятия</b>		<b>8</b>	
	<b>ПР. 1.</b> Методики самооценки работоспособности.	1	2
	<b>ПР.2.</b> Методика составления и проведения самостоятельных занятий.	1	2
	<b>ПР.3.</b> Роли массажа и самомассажа.	1	2
	<b>ПР.4.</b> Профилактика профессиональных заболеваний.	1	2
	<b>ПР.5.</b> Составление и проведение комплексов.	1	2
	<b>ПР.6.</b> Изучение методики двигательных качеств.	1	2
	<b>ПР.7.</b> Изучение самооценки и анализа выполнения.	1	2
	<b>ПР.8.</b> Ведение личного дневника самоконтроля.	1	2
<b>Раздел 3. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.</b>		<b>30</b>	

Тема 3.1 Техника выполнения упражнений. (15)	ПР.9. Обучение технике при занятиях легкой атлетикой.	1	2
	ПР.10. Подбор разбега и выполнение броска.	1	2
	ПР.11. Специальные беговые упражнения.	1	2
	ПР.12. Обучение технике бега.	1	2
	ПР.13. Техника бега на дистанции 800-100м.	1	2
	ПР.14. Сдача нормативов.	1	2
	ПР.15. Бег на повороте дорожки.	1	2
	ПР.16. Сдача норматива на 1000 м.	1	2
	ПР.17. Обучение технике прыжка в длину с разбега	1	2
	ПР. 18. Отталкивание, полет приземление.	1	2
	ПР. 19. Совершенствование технике прыжка в длину с места.	1	2
	ПР.20. Сдача контрольных нормативов.	1	2
	ПР. 21. Закрепление техники прыжка	1	2
ПР. 22. Развитие прыгучести.	1	2	
ПР.23.Бег на длинные дистанции 3000 м.	1	2	
<b>Раздел 4. Спортивные игры.</b>		<b>29</b>	
Тема 4.1 Баскетбол. (19)	ПР.24. Техника безопасности	1	2
	ПР. 25. Ведения мяча.	1	2
	ПР. 26. Ведения мяча с высоким и низким отскоком.	1	2
	ПР. 27. Закрепление ведения мяча.	1	2
	ПР.28.Обучения остановок после ведения мяча.	1	2
	ПР.29. Закрепление правил игры.	1	2

	<b>ПР.30.</b> Обучение техники передачи мяча	1	2
	<b>ПР.31.</b> Учебная игра.	1	2
	<b>ПР.32.</b> Техника передачи мяча.	1	2
	<b>ПР.33.</b> Техника выбивание и выравнивание мяча.	1	2
	<b>ПР.34.</b> Обучение техники.	1	2
	<b>ПР.35.</b> Закрепление передачи мяча.	1	2
	<b>ПР.36.</b> Ловля мяча в движении .	1	2
	<b>ПР.37.</b> ОРУ на развитие силы.	1	2
	<b>ПР.38.</b> Закрепление ловли мяча.	1	2
	<b>ПР.39.</b> Жесты. Правила.	1	2
	<b>ПР.40.</b> Ведения мяча одной рукой бросок сверху.	1	2
	<b>ПР.41.</b> Накрывание, набивание мяча.	1	2
	<b>ПР.42.</b> Техника поворотов на месте в движении.	1	2
<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>Зачет</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
<b>2 семестр</b>		<b>67</b>	
<b>Раздел 5. Лыжная подготовка</b>		<b>14</b>	
Тема 5.1 Основы лыжной Подготовки(14)	<b>ПР.43.</b> Техника лыжной подготовки.	1	2
	<b>ПР. 44.</b> Техника бесшажного лыжного хода.	1	2
	<b>ПР. 45.</b> Строевые упражнения.	1	2
	<b>ПР. 46.</b> Изучение и закрепление шагов и лыжных ходов: ступающий и скользящий шаг.	1	2
	<b>ПР. 47.</b> Преодоление подъемов и препятствий на лыжах.	1	2

	<b>ПР. 48.</b> Преодоление подъемов лесенкой, елочкой.	1	2
	<b>ПР. 49.</b> Особенности физической подготовки лыжника.	1	2
	<b>ПР. 50.</b> Преодоление спусков высокой стойке. Ходьба на лыжах 5км.	1	2
	<b>ПР. 51.</b> Совершенствовать технику торможения упором одной лыжей.	1	2
	<b>ПР.52.</b> Преодоление спусков средней стойке.	1	2
	<b>ПР.53.</b> Изучение и закрепление одновременно двушажного хода.	1	2
	<b>ПР.54.</b> Ходьба на лыжах 3-5км.	1	2
	<b>ПР.55.</b> Одновременно одношажный лыжный ход.	1	2
	<b>ПР.56.</b> Совершенствование техники торможения.	1	2
<b>Раздел 6.</b>	<b>Спортивные игры.</b>	<b>26</b>	
Тема 6.1 Волейбол (26)	<b>ПР.57.</b> Обучение техники перемещений и стойки игрока. Учебная игра.	1	2
	<b>ПР.58.</b> Ознакомление с техникой верхней прямой подачи.	1	2
	<b>ПР.59.</b> Закрепление техники нижней прямой подачи. Учебная игра.	1	2
	<b>ПР.60.</b> Правила игры в волейбол, судейские жесты, практическое судейство.	1	2
	<b>ПР.61.</b> Ознакомление с техникой прямого нападающего удара.	1	2
	<b>ПР.62.</b> Техника передачи мяча двумя руками сверху на месте и в прыжке.	1	2
	<b>ПР.63.</b> Передача мяча сверху одной рукой.	1	2
	<b>ПР.64.</b> Верхняя прямая подача. Учебная игра.	1	2
	<b>ПР.65.</b> Техника приема мяча сверху двумя руками и с падением на спину.	1	2
	<b>ПР.66.</b> Техника приема мяча снизу двумя руками и одной рукой. Учебная игра.	1	2



	<b>ПР.67.</b> Ознакомление с техникой бокового нападающего удара. Учебная игра.	1	2
	<b>ПР.68.</b> Обучение техники блокирования после нападающего удара.	1	2
	<b>ПР.69.</b> Варианты нападающих ударов через сетку.	1	2
	<b>ПР.70.</b> Практическое судейство. Судейские жесты. Учебная игра.	1	2
	<b>ПР.71.</b> Индивидуальное и парное блокирование.	1	2
	<b>ПР.72.</b> Многократные приемы и передачи мяча в заданные зоны.	1	2
	<b>ПР.73.</b> Обучение нападающему удару через сетку	1	2
	<b>ПР.74.</b> Имитация техники нападающего удара.	1	2
	<b>ПР.75.</b> Развитие прыгучести посредством ОРУ. Учебная игра.	1	2
	<b>ПР.76.</b> Верхняя передача мяча двумя руками сверху и снизу. Стойки и перемещения. Правила игры.	1	2
	<b>ПР.77.</b> Совершенствование верхней и нижней передачи мяча в парах. Подача мяча.	1	2
	<b>ПР.78.</b> Подача мяча: нижняя прямая. Совершенствование верхней передачи мяча в игре через сетку	1	2
	<b>ПР.79.</b> Нападающие удары с левой стороны площадки.	1	2
	<b>ПР.80.</b> Нападающие удары с правой стороны площадки.	1	2
	<b>ПР.81.</b> Нападающий удар первым темпом.	1	2
	<b>ПР.82.</b> Нападающий удар из зоны защиты.	1	2
<b>Раздел 3.</b>	<b>Легкая атлетика (продолжение).</b>	<b>30</b>	

Тема 3.2 Кроссовая подготовка (15)	ПР.83. Техника безопасности при занятиях кроссовой подготовкой.	1	2
	ПР.84. Обучение техники бега на короткие дистанции.	1	2
	ПР.85. Низкий старт, установка стартовых колодок, выход со старта.	1	2
	ПР.86. Обучение техники передачи эстафетной палочки.	1	2
	ПР.87. Коридор передачи. Эстафета 4x100 м.	1	2
	ПР.88. Пробежка отрезков с ускорением 30-40 м.	1	2
	ПР.89. Техника работы рук и постановка стопы на дорожку.	1	2
	ПР.90. Ознакомление с техникой спортивной ходьбы.	1	2
	ПР.91. Ходьба в среднем и быстром темпе на отрезках 60-400 м.	1	2
	ПР.92. Обучение техники бега на длинные дистанции.	1	2
	ПР.93. Высокий старт. Норматив 3 км.	1	2
	ПР.94. Длительный бег до 25 мин.	1	2
	ПР.95. Полосы препятствий с использованием бега.	1	2
	ПР.96. Бег в спокойном темпе.	1	2
ПР.97. Закрепление техники бега по прямой и на повороте.	1	2	
<b>Раздел 4.</b>	<b>Спортивные игры.(продолжение)</b>	<b>29</b>	
Тема 4.2 Обучение техники броска одной с верху. (10)	ПР.98. Жесты. Правила.	1	2
	ПР.99. Учебная игра.	1	2
	ПР.100. Обучение броска одной рукой.	1	2
	ПР.101. Техника броска одной рукой сверху.	1	2
	ПР.102. Правила соревнований при игре в баскетболе.	1	2
	ПР. 103. Накрывание, выбивание мяча. Учебная игра.	1	2
	ПР. 104. Обучение основным способам передвижений в нападении.	1	2

	<b>ПР. 105.</b> Техника поворотов на месте и в движении. Учебная игра.	1	2
	<b>ПР. 106.</b> Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1	2
	<b>ПР. 107.</b> Тактика игры в нападении. Учебная игра.	1	2
<b>Аттестация обучающихся</b>	<b>Дифференцированный зачет</b>	<b>2</b>	<b>2</b>

## 4. Условия реализации учебной дисциплины

### 4.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению:

Реализация программы дисциплины освещение спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины «Физическая культура», 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;
- 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,
- рукоходуличный,

- полоса препятствий,
- ворота футбольные,
- сетки для футбольных ворот,
- мячи футбольные,
- сетка для переноса мячей,
- стартовые флажки,
- флажки красные и белые,
- палочки эстафетные,
- гранаты учебные Ф-1,
- 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;
- лыжная база с лыжехранилищем;
- специализированные спортивные залы (зал спортивных игр, тренажерный зал и др.);
- открытые спортивные площадки для занятий: баскетболом; бадминтоном, волейболом, теннисом, мини-футболом;
- 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.

## **4.2. Требования к минимальному учебно-методическому обеспечению:**

Информационное обеспечение обучения:

### **4.2.1 Информационное обеспечение реализации программы:**

#### **Печатные издания:**

Основные источники:

Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студенческих учреждений среднего профессионального образования. – М.: 2014

Дополнительная литература.

Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие. – М.: 2015.

Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник. – Москва, 2014.

#### **Электронные издания:**

Интернет-ресурсы:

1. <http://fkis.ru>
2. <http://физруку.ru>

## 5. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты освоения дисциплины (предметные результаты)	Основные показатели оценки результата (знания, умения)	Формы и методы контроля и оценки результатов освоения дисциплины
П1. умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;	Уметь: - составлять различные комплексы гимнастических упражнений - уметь показывать комплексы гимнастических упражнений	Оценка в ходе устного опроса на вводном занятии Тема 1.1-Тема1.10
П2. владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	Уметь: - уметь выполнять оздоровительные упражнения для укрепления здоровья Знать: - основные принципы здоровьесберегающих технологий	Оценка в ходе устного опроса на вводном занятии ПР№1-ПР№8
П3. 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;	Уметь: - применять на практике физические упражнения от переутомления и для умственной активности  Знать: - формы самоконтроля активности	Оценка уровня практического освоения входе занятия ПР№9-ПР№24
П4. 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).	Уметь: - выполнять нормативы ГТО - владеть различными видами спорта  Знать: - нормативы ВСФК «ГТО»	Практическая сдача норматива ВСФК «ГТО» ПР№25-ПР№41
Промежуточная аттестация		Дифференцированный зачет - сдача контрольных нормативов

Результаты освоения дисциплины (Личностные результаты)	Основные показатели оценки результата (знания, умения)	Формы и методы контроля и оценки результатов освоения дисциплины
Л1 Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;	Знать: -критерии к саморазвитию -качества личностного самоопределения.	Выполнение практических работ ПР№42-ПР№71 Подготовка рефератов и презентации.
Л2 Формирование устойчивой мотивации к ЗОЖ, неприятию вредных привычек;	Уметь: - моделировать социальные последствия противоправного характера, а также асоциального поведения.  Знать -основные положения здорового образа жизни	Спортивно-массовые мероприятия Дни здоровья. Решение ситуационных задач самостоятельной работы № 1. Обсуждение сообщений по теме: - «Здоровый образ жизни – основа укрепления и сохранения личного здоровья»; - «Основные пути формирования культуры безопасности жизнедеятельности в современном обществе». ПР№72-ПР№92
Л3 Готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;	Знать: - основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни; - факторы, влияющие на здоровье, факторы, разрушающие здоровье; - условия обеспечения рационального питания. Уметь: - объяснять случаи из собственной жизни и своих наблюдений по планированию режима труда и отдыха; - анализировать влияние двигательной активности на здоровье человека; - определять основные формы закаливания, их влияния на здоровье человека.	Участие в ходе дискуссии. Индивидуальные письменные отчеты по планированию режима труда и отдыха. Выполнение практической работы 4. Семинар-дискуссия по вопросам: «Алкоголь и его влияние на здоровье человека». «Табакокурение и его влияние на здоровье». «Наркотики и их пагубное воздействие на организм». Практическая работа №93
Л4 формирование навыков сотрудничества со	Знать: - правила эффективного	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью



<p>сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;</p>	<p>взаимодействия с обучающимися, преподавателями и мастерами в ходе обучения;</p> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сотрудничать со сверстниками и преподавателями при выполнении различного рода деятельности;</li> <li>- знать и выполнять правила поведения в будущей профессиональной деятельности</li> </ul>	<p>обучающегося в процессе освоения образовательной программы.</p> <p>Практическая работа №94-ПР№106</p>
<p>Л5 умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основные понятия о состояниях, при которых оказывается первая помощь.</li> <li>- характеристику основных признаков жизни.</li> </ul> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- моделировать ситуаций по оказанию первой помощи при несчастных случаях.</li> </ul>	<p>Спортивно-массовые мероприятия Дни здоровья.</p> <p>Решение ситуационных задач</p> <p>Обсуждение сообщений по теме:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Здоровый образ жизни – основа укрепления и сохранения личного здоровья»;</li> <li>- «Основные пути формирования культуры безопасности жизнедеятельности в современном обществе».</li> </ul> <p>ПР№107-ПР№113</p>
<p><b>Метапредметные результаты</b></p>		
<p>М1 способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с</li> </ul>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- модели индивидуальных подходов к обеспечению личностного развития в повседневной жизни.</li> </ul> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- демонстрировать способности к учебно-исследовательской и проектной деятельности;</li> <li>- использовать различные методы решения практических задач.</li> </ul>	<p>Подготовка сообщений, рефератов, докладов, презентаций, групповых проектов использование электронных источников.</p> <p>ПР№114-ПР№144</p>

использованием специальных средств и методов двигательной активности		
<p>М2 освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- различия основных понятий и теоретических положений основ безопасности жизнедеятельности.</li> </ul> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применять знания дисциплины для обеспечения своей безопасности;</li> <li>- анализировать влияние современного человека на окружающую среду;</li> <li>- оценивать примеры зависимости благополучия жизни людей от состояния окружающей среды;</li> <li>- моделировать ситуации по сохранению биосферы и ее защите.</li> </ul>	<p>Решение ситуационных задач по организации рационального питания и освоению методов его гигиенической оценки.</p> <p>Доклад: «Здоровый образ жизни – основа укрепления и сохранения личного здоровья».</p> <p>Подготовка сообщений: «Здоровый образ жизни – основа укрепления и сохранения личного здоровья», «Основные пути формирования культуры безопасности жизнедеятельности в современном обществе».</p> <p>ПР№145-ПР№158</p>
<p>М3 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;</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правила безопасного поведения в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях.</li> </ul> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применять полученные знания в области безопасности на практике.</li> </ul>	<p>Подготовить доклад на тему: Опасные и чрезвычайные ситуации.</p> <p>ПР№159-ПР№165</p>

<p>М4 формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;</p>	<p>Знать: - практические нормативы по физической подготовке. Уметь: - выдерживать необходимые умственные и физические нагрузки.</p>	<p>Сдача нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Выполнение нормативов по военно-прикладным видам спорта. ПР №166-ПР №176</p>
---	---	---