МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Саратовский государственный технический университет имени Гагарина Ю.А.»

Профессионально-педагогический колледж

УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора
Профессионально-педагогического
колледжа СГТУ имени Гагарина Ю.А.
_____ Т.И. Кузнецова
«30» июня 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОУД.07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
специальность
20.02.04 ПОЖАРНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ

Рабочая программа рассмотрена
на заседании методической комиссии
«Физическая культура»
протокол № 11 от «10» июня 2022 г.
Председатель МК _____ И.В. Корнеева

Саратов 2022

Рабочая программа учебной дисциплины ОУД.07 Физическая культура разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее - СПО) 20.02.04 Пожарная безопасность, утверждённого приказом Министерства образования и науки РФ от 18 апреля 2014 г. N 354, ФГОС среднего общего образования (приказ Минобрнауки РФ от 17.05.2012 №413 и примерной программой общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО») в качестве примерных программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (Протокол № 3 от 21 июля 2015 г. Регистрационный номер рецензии 383 от 23 июля 2015 г. ФГАУ «ФИРО»). (С изменениями и дополнениями от 25.05.2017).

Разработчик: Кузнецова И.С.- преподаватель высшей квалификационной категории ППК СГТУ имени Гагарина Ю.А.

Рецензенты:
Внутренний: Фролова Л.В., преподаватель высшей квалификационной категории ППК СГТУ имени Гагарина Ю.А.
Внешний: Милёхин А.В. – доцент кафедры физической культуры СГАУ им. Н.И. Вавилова, кандидат педагогических наук

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 4

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 7

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 23

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 25

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУД.07 Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена (далее – ППССЗ) в соответствии с ФГОС СПО по специальности 20.02.04 Пожарная безопасность.

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

Учебная дисциплина входит в общеобразовательный цикл ППССЗ.

1.3. Цели и требования к результатам освоения учебной дисциплины:

Изучение дисциплины направлено на формирование общих компетенций, включающих в себя способность:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, пострадавшими и находящимися в зонах чрезвычайных ситуаций.

ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен достичь следующие результаты:

личностные:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной

активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

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

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

- формирование личностных ценностно – смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

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

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

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

- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

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

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

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

-готовность к служению Отечеству, его защите;

метапредметные:

- 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;

предметные:

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

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

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

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

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

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 196 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 134 часа;
самостоятельная работ обучающегося – 62 часа.

.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего по программе дисциплины)	**196**
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	**134**
в том числе:	
лекции, уроки	**-**
практические занятия	**134**
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	**62**
Промежуточная аттестация в форме: I семестр - зачет II семестр - дифференцированный зачёт	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины ОУД.07 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающегося, курсовая работа (проект) (если предусмотрены), иные виды учебной работы в соответствии с учебным планом	Объем часов	Уровень освоения	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4	5
	Раздел 1. Легкая атлетика	**54**		
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции	**Содержание учебного материала**	**10**		
	Практическое занятие № 1-3 Техника бега на короткие дистанции: Старт: стартовый станок и колодки, расположение стартовых колодок, положение бегуна по командам: «на старт», «внимание» и при отталкивании от передней колодки после команды «марш». Стартовый разгон: стартовый разбег, первые шаги, положение тела. Бег по дистанции: положение туловища, работа рук и ног. Финиширование: финишный бросок. Отличия техники бега на различных дистанциях. Особенности техники бега по виражу на стадионе.	6	2-3	ОК 1-9
	Самостоятельная работа обучающегося №1 Подготовка доклада по теме: Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.	4	3	
Тема 1.2. Бег на средние и длинные дистанции	**Содержание учебного материала**	**10**		
	Практическое занятие № 4-6 Техника бега на средние и длинные дистанции: Старт и стартовый разгон: техника высокого старта, стартовый разбег, первые шаги, положение тела. Бег по дистанции: положение туловища, работа рук и ног. Финиширование: финишный бросок или спурт. Особенности техники бега на сверхдлинные дистанции. Особенности пробегания виражей.	6	2-3	
	Самостоятельная работа обучающегося №2 Подготовка доклада по теме: Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	4	3	

Тема 1.3. Кроссовая подготовка	**Содержание учебного материала**	**8**		
	Практическое занятие № 7-9 Техника бега: старт, стартовое ускорение; бег на различных участках, бег на пересеченной местности, финиширование.	6	2-3	
	Самостоятельная работа обучающегося №3 Подготовка доклада по теме: Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	2	3	
Тема 1.4. Прыжки в длину	**Содержание учебного материала**	**10**		
	Практическое занятие № 10-13 Техника выполнения прыжка в длину с разбега: Разбег: начало разбега, набор скорости разбега, подготовка к отталкиванию. Отталкивание: постановка ноги на место отталкивания, фаза амортизации. Полет: взлет, полетная фаза, положение тела. Приземление: подготовка к приземлению. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Техника прыжка в высоту способами: «прогнувшись», «перешагивание», «ножницы», перекидной. Фазы прыжков.	8	2-3	
	Самостоятельная работа обучающегося №4 Подготовка доклада по теме: Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.	2	3	
Тема 1.5. Метание гранаты, толкание ядра	**Содержание учебного материала**	**10**		
	Практическое занятие № 14-16 Техника выполнения толкания ядра: Держание снаряда: держание ядра. Подготовительная фаза к разбегу: замах и группировка. Финальное усилие: вылет снаряда, отрыв ядра, работа туловища. Фаза торможения: сохранение равновесия, перескок, работа туловища, рук, ног. Техника выполнения метания гранаты: Держание снаряда: держание гранаты, способы держания. Разбег: предварительный разбег, отведения гранаты, заключительная часть разбега. Финальное усилие: работа туловища, рук, ног, отрыв снаряда, вылет снаряда. Торможение: сохранение равновесия, перескок, работа туловища, рук, ног.	6	2-3	
	Самостоятельная работа обучающегося №5 Подготовка доклада по теме: Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	4	3	
Тема 1.6.	**Содержание учебного материала**	**6**		

Сдача контрольных нормативов	**Практическое занятие № 17-19** Методика выполнения техники бега на короткие, средние и длинные дистанции, методику толкания ядра и метания гранаты; - применение техники бега на короткие, средние и длинные дистанции, толкания ядра, метания гранаты. Сдача контрольных тестов по легкой атлетике: - 60,100,2000(девушки), 3000 (юноши) метров - прыжки в длину - прыжки в высоту - толкание ядра - метание гранаты 500 гр. (девушки); 700 (юноши)	6	2-3	
Раздел 2. Гимнастика		**40**		ОК 1-9
Тема 2.1. Строевые и общеразвивающие упражнения	**Содержание учебного материала**	**8**		
	Практическое занятие № 20-22 Методика обучения строевым и общеразвивающим упражнениям; - основные понятия о строе, строевые приемы; - выполнение команды, строевые построения и перестроения, передвижения, размыкание и смыкание, общеразвивающие упражнения вдвоем, на гимнастической стенке и скамейке, с гимнастическими палками, набивными мячами, гантелями. Классификация общеразвивающих упражнений, основные задачи, решаемые с помощью ОРУ, положение рук, ног, туловища и движения ими, обучение ОРУ, способы проведения ОРУ, строевые упражнения.	6	2-3	
	Самостоятельная работа обучающегося №6 Подготовка доклада по теме: Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности.	2	3	
Тема 2.2. Прикладные упражнения	**Содержание учебного материала**	**10**		
	Практическое занятие № 23-25 Характеристика и основные задачи прикладных упражнений. Классификация прикладных упражнений. Методика проведения прикладных упражнений. Упражнения, входящие в группу прикладных упражнений; выполнение прикладных упражнений, лазание по канату в два и три приема. Прикладные упражнения: ходьба и бег, упражнения в равновесии, упражнения в лазании: в два и три приема, с грузом или партнером; упражнения в перелазании и в преодолении препятствий, упражнение в метание и ловле, упражнение в	6	2-3	

	поднимании переноске груза, простые прыжки.			
	Самостоятельная работа обучающегося №7Подготовка доклада по теме: Гимнастика: прикладные упражнения.	4	3	
Тема 2.3. Акробатические упражнения	**Содержание учебного материала**	**10**		
	Практическое занятие № 26-28 Методика обучения акробатических упражнений - выполнение акробатических упражнений в объеме программы, отработка и совершенствование акробатической связки. Группировки, перекаты, кувырок вперед, кувырок в сторону, стойка на лопатках, стойка на лопатках согнув ноги, из стойки на лопатках согнув ноги перекатом вперед упор присев, кувырок назад, кувырок назад и перекатом назад стойка на лопатках, из стойки ноги врозь наклон назад «мост» с помощью, стойка на голове согнув ноги, длинный кувырок, стойка на голове, из упора присев силой стойка на голове, с трех шагов разбега кувырок вперед прыжком, кувырок вперед через препятствие высотой 90см, стойка на руках махом одной и толчком другой, переворот в сторону, кувырок назад через стойку на руках с помощью.	6	2-3	
	Самостоятельная работа обучающегося №8 Подготовка доклада по теме: Гимнастика: акробатические упражнения.	4	3	
Тема 2.4. Упражнения на гимнастических снарядах	**Содержание учебного материала**	**6**		
	Практическое занятие № 29-31 Методика выполнения на гимнастических снарядах, характеристика и назначение упражнений на снарядах; - выполнение упражнений на гимнастических снарядах, переход от умений отдельных упражнений в связке, композиций и тренированность до автоматизма Упражнение на брусьях: 1. Размахивания (в упоре, в упоре на руках). 2. Подъем махом (вперед). 3. Стойка на плечах (из седа ноги врозь- силой). 4. Кувырок вперед из стойки на плечах(из седа ноги врозь). 5. Соскок: махом вперед, кругом махом назад, соскок боком. Опорные прыжки: 1. Прыжок ноги врозь через козла в ширину. 2. Прыжок «согнув ноги». 3. Прыжок ноги врозь через коня в ширину. Упражнение на перекладине (низкая):	6	2-3	

	1. Подъем переворотом махом одной и толчком другой. 2. Перемахи. 3. Оборот вперед в упоре ноги врозь правой (левой). Соскок махом вперед и махом назад.			
Тема 2.5. Сдача контрольных тестов по гимнастике	**Содержание учебного материала**	**6**		
	Практическое занятие № 32-34 Методика обучения ОРУ и строевым упражнениям, прикладным упражнениям, акробатических упражнений и на гимнастических снарядах; - применение техники строевых и ОРУ, прикладных упражнений, акробатических упражнений и упражнений на гимнастических снарядах. Сдача контрольных тестов по гимнастике: - строевые и ОРУ - прикладные упражнения - акробатические упражнения -упражнения на гимнастических снарядах (упражнения на брусьях, опорные прыжки, упражнения на перекладине). **Зачет.**	6	2-3	
2 семестр				
Раздел 3. Лыжная подготовка		**28**		ОК 1-9
Тема 3.1. Попеременные техники ходов	**Содержание учебного материала**	**6**		
	Практическое занятие № 35-36 Техника и методика обучения попеременным классическим ходам; - применение техники попеременного двухшажного и четырехшажного хода при прохождении дистанции. Техника попеременного двухшажного хода. Методика обучения попеременному двухшажному ходу. Типичные ошибки при освоении техники попеременного двухшажного хода и рекомендации по их устранению. Техника попеременного четырехшажного хода. Методика обучения попеременному четырехшажному ходу. Типичные ошибки при освоении техники попеременного четырехшажного хода и рекомендации по их устранению.	4	2-3	
	Самостоятельная работа обучающегося №9 Подготовка доклада по теме: Лыжная подготовка: попеременные техники ходов.	2	3	
Тема 3.2.	**Содержание учебного материала**	**8**		

Одновременные техники ходов. Переходы	**Практическое занятие № 37-39** Техника и методика обучения одновременным классическим ходам, методика обучения переходу с одного лыжного хода на другой; - применение одновременно техники бесшажного хода, одновременного одношажного хода, одновременного двухшажного хода и переход с одного лыжного хода на другой при прохождении дистанции. Техника одновременного бесшажного хода. Методика обучения одновременному бесшажному ходу. Техника одновременного одношажного хода. Методика обучения одновременному однашажному ходу. Техника одновременного двухшажного хода. Методика обучения одновременному двухшажному ходу. Типичные ошибки при освоении техники одновременных ходов и рекомендации по их устранению. Способы переходов с одного лыжного хода на другой.	6	2-3	
	Самостоятельная работа обучающегося №10Подготовка доклада по теме: Лыжная подготовка: Одновременные техники ходов. Переходы.	2	3	
Тема 3.3 Техника подъемов и спусков на лыжах	**Содержание учебного материала**	**6**		
	Практическое занятие №40-41 Методика обучения способом преодоления подъемов и спусков на лыжах и спуском с гор; - применение способов преодоления подъемов и спусков при преодолении дистанции. Способы преодоления подъемов на лыжах: • скользким шагом • ступающим шагом • «полуелочкой» • «елочкой» • «лесенкой» Способы преодоления спусков на лыжах: Стойки: высокая, средняя, низкая, при спуске наискось, отдыха. Преодоление неровностей: бугра, впадин, встречного склона, склона со спадом, выкат после спуска, уступа.	4	2-3	
	Самостоятельная работа №11Подготовка доклада по теме: Лыжная подготовка: Техника подъемов и спусков на лыжах.	2	2-3	
Тема 3.4 Техника	**Содержание учебного материала**	**6**		
	Практическое занятие № 42-43	4	2-3	

торможения и поворотов на лыжах	Методика обучения способом торможения и поворотов на лыжах; - применение способов торможения и поворотов на лыжах при преодолении дистанции. Способы торможения на лыжах: • торможение «полуплугом» • торможение упором • торможение боковым соскальзыванием • торможение палками • торможение преднамеренным падением. Способы поворотов на лыжах(на месте): • поворот переступанием вокруг носков лыж • поворот переступанием вокруг пяток лыж • поворот махом правой ноги вправо и махом левой влево • поворот махом через лыжу вперед • поворот прыжком с опорой на палки • поворот прыжком без опоры на палки Способы поворотов на лыжах (в движении): • поворот переступанием • поворот упором • поворот «плугом» • поворот на параллельных лыжах			
	Самостоятельная работа №12 Подготовка доклада по теме: Лыжная подготовка: Техника торможения и поворотов на лыжах.	2	2-3	
Тема 3.5. Сдача контрольных тестов по лыжной подготовке	**Содержание учебного материала**	**2**		
	Практическое занятие № 44 Правила соревнований, техника безопасности, первая помощь при травмах и обморожениях; Сдача контрольных тестов по лыжной подготовке: • подъемов и спусков • торможения и поворотов • прохождение дистанции девушки до 3 км, юноши 5 км.	2	2-3	
Раздел 4. Нетрадиционные виды гимнастики		**19**		ОК 1-9
Тема 4.1.	**Содержание учебного материала**	**7**		

Атлетическая гимнастика	**Практическое занятие № 45-46** Основные направления атлетической гимнастики, методика и распределение силовой нагрузки на занятиях атлетической гимнастики; - составление комплекса по атлетической гимнастики с учетом индивидуальных особенностей занимающихся; - применение кругового метода тренировки; - работа с отягощениями (гантели, штанга, гири). Массово- оздоровительное и спортивное направление атлетической гимнастики. Общие закономерности силовой тренировки в атлетической гимнастики. Условия организации занятий атлетической гимнастикой. Особенности питания в процессе занятий атлетической гимнастики. Восстановление в атлетической гимнастике.	4	2-3	
	Самостоятельная работа обучающегося №13 Подготовка доклада по теме: Атлетическая гимнастика.	3	3	
Тема 4.2. Дыхательная гимнастика	**Содержание учебного материала**	**4**		
	Практическое занятие № 47 Методика дыхательной гимнастики; - классические методы дыхания; - применение правильного дыхания на уроках физической культуры. Дыхательные упражнения йогов. Методика дыхательной гимнастики Лобановой – Поповой, Стрельниковой, Бутейко.	2	2-3	
	Самостоятельная работа обучающегося №14 Подготовка доклада по теме: Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств	2	3	
Тема 4.3. Стретчинг гимнастика	**Содержание учебного материала**	**8**		
	Практическое занятие № 48-49 Методика стретчинг – гимнастики - применение комплексов стретчинг- гимнастики на уроках физической культуры. Правила выполнений упражнений стретчинга. Тонический стретчинг. Тесты на подвижность суставов.	4	2-3	
	Самостоятельная работа обучающегося №15Подготовка доклада по теме: Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции.	4	3	

	Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.			
Раздел 5. Спортивные игры		**53**		ОК 1-9
Тема 5.1. Волейбол. Теоретические сведения. Подачи. Передачи мяча. Перемещения и стойки	**Содержание учебного материала**	**10**		
	Практическое занятие № 50-52 История развития волейбола в России. Правила игры. Техника безопасности. Методика техники игры; - применение техники игры в нападении: подачи, передачи мяча, прием мяча, перемещения и стойки. Обучениепередачам мяча: • двумя руками сверху • назад, стоя спиной к цели Обучение подачам мяча: • нижняя прямая • верхняя прямая • в прыжке Обучениеприему мяча: снизу одной и двумя руками: прием снизу, одной рукой, одной рукой в падении назад, одной рукой в падении на бедро – бок. Обучение перемещениям и стойкам: • подводящие упражнения • упражнения по технике Обучение блокированию мяча: • подводящие упражнения • упражнения по технике Обучение атакующим ударам: • подводящие упражнения • упражнения по технике	6	2-3	
	Самостоятельная работа обучающегося №16Написание докладов на тему: «История развития волейбола в России», «Правила игры в волейбол». «Техника и тактика игры в волейбол». «Техника безопасности в волейболе».	4	3	
Тема5.2. Индивидуальные и групповые тактические действия в	**Содержание учебного материала**	**7**		
	Практическое занятие № 53-54 Техника и тактика игры в нападении и защите. -применение техники игры в нападении и защите. тактика игры в нападении: индивидуальные командные действия.	4	2-3	

нападении и защите	тактические действия в защите: индивидуальные и групповые. - обучение индивидуальным тактическим действиям в нападении - обучение групповым тактическим действиям в нападении - обучение командным тактическим действиям в нападении - обучение групповым тактическим действиям - обучение командным тактическим действиям - обучение индивидуальным тактическим действиям в защите - обучение групповым тактическим действиям в защите			
	Самостоятельная работа обучающегося №17 Написание докладов на тему: «Техника безопасности в волейболе», «Техника и тактика игры в волейбол».	3	3	
Тема 5.3. Сдача контрольных тестов по волейболу	**Содержание учебного материала**	**2**		
	Практическое занятие № 55 Знать историю развития волейбола в России. Правила игры. Техника безопасности. - знать технику и тактику игры в нападении и защите - сдача подачи мяча: нижняя прямая и верхняя прямая - передача мяча двумя руками сверху - передача мяча назад, стоя спиной к цели - прием мяча - контрольные игры	2	2-3	
Тема 5.4. Баскетбол. Теоретические сведения. Техника игры: техника нападения и техника защиты.	**Содержание учебного материала**	**10**		
	Практическое занятие № 56-58 История развития баскетбола. Правила игры. Техника безопасности. Техника игры. - применение техники игры: техника нападения и техника защиты. Техника нападения Техника передвижения: ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты. Техника владения мячом. Ловля мяча: - двумя руками - одной рукой Передача мяча: -двумя руками от груди - двумя руками сверху - двумя руками снизу	6	2-3	

	- одной рукой от плеча - одной рукой от головы - одной рукой «крюком» - одной рукой снизу - одной рукой сбоку - скрытая передача мяча за спиной Ведение мяча: - с высоким отскоком - с низким отскоком Броски в корзину (двумя руками): - сверху (в прыжке) - от груди - снизу - сверху вниз (в прыжке) - добивание Броски в корзину (одной рукой) - сверху (в прыжке) - от плеча - снизу - сверху вниз - добивание Техника защиты Техника передвижения: ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты. Техника овладения мячом: - вырывания мяча - перехват мяча - вбивание мяча (из рук соперника, при ведении)			
	Самостоятельная работа обучающегося №18 Написание докладов на тему: «История развития баскетбола», «Правила игры в баскетбол». «Техника и тактика игры в баскетболе». «Техника безопасности в баскетболе».	4	3	
Тема 5.5. Тактика игры: тактика нападения, тактика защиты	**Содержание учебного материала**	**4**		
	Практическое занятие № 59-60 Методика обучения тактике игры: - обучение тактическим действиям в нападении - обучение тактическим действиям в защите Тактика нападения	4	2-3	

	Индивидуальные действия: -действия игрока без мяча - действия игрока с мячом Групповые действия: - взаимодействие двух игроков - взаимодействие трех игроков Тактика защиты Индивидуальные действия: - действия против игрока без мяча - действия против игрока с мячом Групповые действия: - взаимодействие двух игроков - взаимодействие трех игроков			
Тема 5.6. Сдача контрольных нормативов по баскетболу	**Содержание учебного материала**	**2**		
	Практическое занятие № 61 Применять технику игры: -техника нападения и техника защиты Применять тактику игры: -тактика нападения и тактика защиты Сдача нормативов: -ведение мяча -штрафные броски на попадание -броски по корзине после ведения мяча (слева, справа, от щита)	2	2-3	
Тема 5.7. Футбол. Теоретические сведения. Техника игры.	**Содержание учебного материала**	**8**		
	Практическое занятие № 62-63 История развития футбола. Правила игры. Техника безопасности. Знать технику игры. Общие понятия и классификация тактики. Применять технику игры на занятиях физической культуры. Техника игры. Техника передвижения: - бег - прыжки - остановки - повороты Удары по мячу (ногой):	4	2-3	

	- внутренней стороной стопы - внутренней частью подъема - средней частью подъема - внешней частью подъема - носком - пяткой - по неподвижному мячу - по катящему мячу - по летящему мячу Удары по мячу (головой): - серединой лба без прыжка и прыжке - серединой лба с поворотом - боковой частью лба - в падении Останки мяча (ногой): - внутренней стороной стопы - подошвой - подъемом - бедром Остановки мяча (с переводом): - перевод мяча внутренней частью подъема - перевод мяча внешней частью подъема Остановка грудью. Остановка головой. Ведение мяча: - внешней частью подъема - средней частью подъема - внутренней частью подъема - носком - внутренней стороной стопы Обманные движения (финты): - «уходом» - «ударом» ногой - «ударом» головой - «остановкой» ногой - «остановкой» туловищем - «остановкой» головой			

	Отбор мяча: - в выпаде - в подкате - толчком плеча Техника вратаря: - ловля - отбивание - переводы - броски			
	Самостоятельная работа обучающегося №19 Написание докладов по темам: «История развития футбола в России», «Правила игры в футбол».	4	3	
Тема 5.8. Тактика игры: тактика нападения и тактика защиты	**Содержание учебного материала**	**8**		
	Практическое занятие № 64-65 Знать тактику игры в футбол. Общие понятия и классификация тактики. Применять тактику игры: тактика нападения и тактика защиты. Тактика игры Тактика нападения: - индивидуальная (тактические действия) - групповая (комбинации) - командная (системы) Тактика защиты: - индивидуальная (тактические действия) - групповая (противодействия комбинациям) - командная (системы) Функции игроков: - вратаря -игроки линии защиты - игроки средней линии - игроки линии нападения Групповая и командная тактика.	4	2-3	
	Самостоятельная работа обучающегося №20 Написание докладов по теме: «Техника безопасности на занятиях по футболу», «Техника и тактика игры в футбол».	4	3	
Тема 5.9. Сдача	**Содержание учебного материала**	**2**		
	Практическое занятие № 66	2	2-3	

контрольных нормативов по футболу	Знать историю развития футбола. Правила игры. Технику безопасности. Технику и тактику игры в футбол. Общие понятия и классификация тактики и техники игры. Применять тактику игры: - тактика нападения и тактика защиты Применять технику игры на занятиях физической культуры. -ведение мяча на время - удары с места по воротам - удержание мяча на время при игре в квадрат			
Промежуточная аттестация - дифференцированный зачет		**2**		
Итого по дисциплине:		**196**		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению учебной дисциплины:

Реализация учебной дисциплины требует наличия: спортивного зала, тренажерного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий для проведения практических занятий, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Оборудование:

- рабочее место преподавателя**;**
- баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон,
- оборудование для силовых упражнений;
- гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания;
- оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Технические средства обучения: музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений.

3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение реализации учебной дисциплины

Основные учебные издания:

1. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика: учебное пособие для среднего профессионального образования / С. Ф. Бурухин. - 3-е изд., испр. и доп.- М.: Изд.- во Юрайт, 2019.- 173с.- (Профессиональное образование). В пер. ISBN 978-5-534-07538-0. Гриф УМО СПО https://urait.ru/book/

2.Виленский, М.Я. Физическая культура: учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г.- 3-е изд., стер - М.: КНОРУС, 2020.- 214с.- (СПО). В пер. ISBN 978-5-406-07424-4. Соответствует ФГОС СПО последнего поколения.https://www.book.ru/

3. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин; под научной редакцией С. В. Новаковского.- М.: Юрайт, 2019; Екатеринбург: Изд.- во Урал. ун-та.- 125с. В пер. ISBN 978-5-7996-1902-2. Гриф УМО СПОhttps://urait.ru/book/

4. Германов, Г. Н. Методика обучения предмету «физическая культура». Легкая атлетика: учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. - М.: Юрайт, 2019.- 461с.- (Профессиональное образование). В пер. ISBN 978-5-534-05784-3. Гриф УМО СПО https://urait.ru/book/

Дополнительные учебные издания

5. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. Гриф УМО СПО https://urait.ru/book/

6. Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 322 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13046-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/

7. Дворкин, Л. С. Атлетическая гимнастика. Методика обучения: учебное пособие для среднего профессионального образования / Л. С. Дворкин. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 148 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11032-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/

8. Чепаков, Е. М. Атлетическая гимнастика: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. М. Чепаков. — 3-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 179 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11733-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/

9. Михайлов, Н. Г. Методика обучения физической культуре. Аэробика: учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. Г. Михайлов, Э. И. Михайлова, Е. Б. Деревлёва. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 138 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07636-3. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

10. Методические указания для обучающихся по выполнению практических работ.

11. Методические указания для обучающихся по выполнению выполнения заданий самостоятельных работ.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДУЧЕБНОЙ ИСЦИПЛИНЫ

4.1. Формы и методы контроля и оценки результатов обучения

Результаты обучения	**Формы и методы контроля и оценки результатов обучения**
Общие компетенции: ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес. ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность. ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития. ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности. ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, людьми, находящимися в зонах пожара. ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий. ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации. ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности ***Предметные результаты:*** - умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса	Текущий контроль: - тестирование физических качеств; - сдача нормативов; - выполнение практической работы - выполнение самостоятельной работы. Оценка результатов выполнения самостоятельной работы Промежуточная аттестация в форме: 1 семестр зачет 2 семестр – дифференцированный зачёт. Метод проведения промежуточной аттестации - выполнение контрольных нормативов.

«Готов к труду и обороне» (ГТО).	

4.2. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Показатели и критерии оценивания компетенций

Показатели и критерии оценивания компетенций, описание шкал оценивания содержатся в приложении 1.

Контрольные и тестовые задания

Контрольные задания содержатся в приложении 1.

Методические материалы

Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, характеризующих формирование компетенций, содержатся в приложении

Приложение 1

Контрольно-оценочные средства
для проведения промежуточной аттестации по дисциплине
ОУД.07 Физическая культура

1.1. Форма промежуточной аттестации

- Зачет (1 семестр)
- дифференцированный зачет (2 семестр).

1.2. Система оценивания результатов выполнения заданий

Оценивание результатов выполнения заданий промежуточной аттестации осуществляется на основе следующих принципов:

достоверности оценки – оценивается уровень сформированности знаний, умений, практического опыта, общих и профессиональных компетенций, продемонстрированных обучающимися в ходе выполнения задания;

адекватности оценки – оценка выполнения заданий должна проводиться в отношении тех компетенций, которые необходимы для эффективного выполнения задания;

надежности оценки – система оценивания выполнения заданий должна обладать высокой степенью устойчивости при неоднократных оценках уровня сформированности знаний, умений, практического опыта, общих и профессиональных компетенций обучающихся;

комплексности оценки – система оценивания выполнения заданий должна позволять интегративно оценивать общие и профессиональные компетенции обучающихся;

объективности оценки – оценка выполнения конкурсных заданий должна быть независимой от особенностей профессиональной ориентации или предпочтений преподавателей, осуществляющих контроль или аттестацию.

При выполнении процедур оценки заданий используются следующие основные методы:

- метод расчета первичных баллов;
- метод расчета сводных баллов.

Результаты выполнения заданий оцениваются в соответствии с разработанными критериями оценки.

Используется пяти балльная шкала для оценивания результатов обучения.

Перевод пяти балльной шкалы учета результатов в пяти балльную оценочную шкалу:

Оценка	**Количество баллов, набранных за выполнение практического задания**
Оценка «зачтено»	**3-5**
Оценка «не зачтено»	**≤ 2,9**

Оценка	**Количество баллов, набранных за выполнение практического задания**
Оценка 5 «отлично»	**4,6-5**
Оценка 4 «хорошо»	**3,6-4,5**
Оценка 3 «удовлетворительно»	**3-3,5**
Оценка 2 «неудовлетворительно»	**≤ 2,9**

1.3. Контрольно-оценочные средства

1.3.1 Задание:

Задания для Зачета: выполнение контрольных нормативов

1. Задания практического характера – контрольные нормативы и критерии оценки

№ п/п	Задания практического характера (вид упражнений)	Критерии оценки					
		Юноши			Девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 60 метров	8.4	8.6	8.8	10.0	10.2	10.4
2	Бег 100 метров	14.4	14.8	15.5	16.5	17.2	18.2
3	Бег 2000 метров	-	-	-	10.20	11.15	12.10
4	Бег 3000 метров	12.40	13.30	14.30	-	-	-
5	Прыжки в длину с места, см	220	210	190	185	170	160
6	Прыжок в высоту (м.см.)	1,26	1,20	1,15	1,05	1,0	90
7	Метание гранаты 500 грамм	-	-	-	20	17	13
8	Метание гранаты 700 грамм	32	30	27	-	-	-
9	Подтягивание на перекладине	11	9	7	-	-	-
10	Сгибание - разгибание рук в упоре лежа	32	27	22	18	15	10
11	Подъем переворотом на высокой перекладине	3	2	1	-	-	-
12	Наклон вперед из положения сидя, см	14	12	7	22	18	13
13	Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (пресс) кол-во раз	52	47	42	40	35	30
14	Прыжки на скакалке, за 25 сек	65	60	50	75	70	60

Задания для дифференцированного зачета: выполнение контрольных нормативов

Задания практического характера – контрольные нормативы и критерии оценки

№ п/п	Задания практического характера (вид упражнений)	Критерии оценки					
		Юноши			Девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег на лыжах 3 км, мин	14,40	15,10	16,00	18,30	19,30	21,00
2	Бег на лыжах 5 км, мин	26,00	27,00	29,00	без учета времени		
3	Бросок б/б мяча в корзину со штрафной линии (10 попыток)	6	5	4	5	4	3
4	Ведение б/б мяча с броском в корзину от щита (7 попыток)	5	4	3	5	4	3
5	Верхняя прямая подача в/б мяча в пределы площадки (5 попыток)	4	3	2	4	3	2
6	Верхняя передача в/б мяча над собой (высота взлета мяча не менее 1 м)	15	12	9	13	10	8

1.4. Материально-техническое обеспечение для проведения промежуточной аттестации

Контроль проводится в спортивном зале, тренажерном зале, открытом стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Описание материально-технического обеспечения проведения практических работ дается в разделе 2. Контрольно-оценочные средства.

1.5. Учебно-методическое и информационное обеспечение для проведения промежуточной аттестации

Основные учебные издания:

1. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика: учебное пособие для среднего профессионального образования / С. Ф. Бурухин. - 3-е изд., испр. и доп.- М.: Изд.- во Юрайт, 2019.- 173с.- (Профессиональное образование). В пер. ISBN 978-5-534-07538-0. Гриф УМО СПО https://urait.ru/book/

2.Виленский, М.Я. Физическая культура: учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г.- 3-е изд., стер.- М.: КНОРУС, 2020.- 214с.- (СПО). В пер. ISBN 978-5-406-07424-4. Соответствует ФГОС СПО последнего поколения.https://www.book.ru/

3. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин; под научной редакцией С. В. Новаковского.- М.: Юрайт, 2019; Екатеринбург: Изд.- во Урал. ун-та.- 125с. В пер. ISBN 978-5-7996-1902-2. Гриф УМО СПОhttps://urait.ru/book/

4. Германов, Г. Н. Методика обучения предмету «физическая культура». Легкая атлетика: учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. - М.: Юрайт, 2019.- 461с.- (Профессиональное образование). В пер. ISBN 978-5-534-05784-3. Гриф УМО СПО https://urait.ru/book/

Дополнительные учебные издания

5. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. Гриф УМО СПО https://urait.ru/book/

6. Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 322 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13046-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/

7. Дворкин, Л. С. Атлетическая гимнастика. Методика обучения: учебное пособие для среднего профессионального образования / Л. С. Дворкин. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 148 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11032-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/

8. Чепаков, Е. М. Атлетическая гимнастика: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. М. Чепаков. — 3-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 179 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11733-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/

9. Михайлов, Н. Г. Методика обучения физической культуре. Аэробика: учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. Г. Михайлов, Э. И. Михайлова, Е. Б. Деревлёва. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 138 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07636-3. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

10. Методические указания для обучающихся по выполнению практических работ.

11. Методические указания для обучающихся по выполнению выполнения заданий самостоятельных работ.