

**1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫУЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Физическая культура»**

**1.1.Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы**

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу дисциплин профессиональной подготовки.

**1.2.Цели и задачи учебной дисциплины:**

**Цели:**

-развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

-формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

-овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

-овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;

-освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

-приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

**Задачи:**

**-**сформировать у учащихся роль физической культуры в общекультурном социальном и физическом развитии человека;

-воспитание потребности к самостоятельным занятиям физичес­кими упражнениями, подвижными и активными играми и использова­ние их в свободное время;

-воспитание разнообразных жизненно важных двигательных качеств.

**1.3 Требования к результатам освоения учебной дисциплины.**

В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен:

**уметь:**

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и специализированной зарядки, с учетом индивидуальных особенностей развития организма;

– выполнять основные гимнастические, акробатические и легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия в спортивных играх;

– регулировать физическую нагрузку;

**-** осуществлять самонаблюдение, самоконтроль за физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения двигательных действий;

**знать:**

- основы истории развития физической культуры в России;

- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;

**-** правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

**-** психофункциональные особенности собственного организма.

**1.4 Компетенции**

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности;

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

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

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

**1.5 Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:**

Максимальная учебная нагрузка обучающегося - 160 часов, в том числе: обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося - 160 часов.

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем часов** |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | **160** |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 160 |
| в том числе:  практические занятия, семинары | 156 |
| Лекции, уроки | 4 |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) | - |
| Промежуточная аттестация в форме в форме зачета (3,5 семестр), дифференцированного зачёта (4,6 семестр) | |

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся** | **Объем часов** | **Уровень освоения** |
|  | **3 семестр** | **52** |  |
| **Тема 1. Легкая атлетика** | **Содержание учебного материала**  1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.  2. Правила техники безопасности при занятии физической культурой.  3. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование.  4. Бег 100 м, эстафетный бег 4х100 м, 4х400 м.  5. Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши).  6. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».  7.Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной. | 1 | 2 |
| **Практические занятия**  1.Обучение технике низкого старта.  2. Стартовый разгон.  3. Бег на короткие дистанции.  4. Повторить технику низкого старта.  5. Техника бега по дистанции. | 20 | 3 |
| **Тема 2. Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов** | **Содержание учебного материала**  1. Общеразвивающие упражнения.  2. Упражнения в паре с партнером.  3. Упражнения с гантелями.  4.Упражнения с набивными мячами.  5.Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки).  6.Упражнения для коррекции зрения.  7. Упражнения с обручем (девушки). | 1 | 2 |
| **Практические занятия**  1. Комплекс силовых упражнений на плечевой пояс.  2. Освоение техникой комплексных упражнений на верхний плечевой пояс.  3. Развитие силовой выносливости.  4. Комплекс силовых упражнений.  5. Выполнение ОРУ.  6. Комплекс ОРУ с набивными мячами. | 30 | 3 |
|  | **4 семестр** | **66** |  |
| **Тема 3. Спортивные игры** | **Практические занятия**  1.Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты.  2. Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты.  3. Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные  движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения.  Игра в:  1.Волейбол. Обучение правилам и технике безопасности игры.  2. Баскетбол. Обучение правилам и технике безопасности игры.  3. Мини-футбол. Обучение правилам и технике безопасности игры. | **66** | 3 |
|  | **5 семестр** | **20** |  |
| **Тема 4. Виды спорта (по выбору)** | **Практические занятия**  1. Спортивная аэробика. Обучение комплексам упражнений. Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой.  2. Ритмическая гимнастика (девушки). Обучение комплексам упражнений.  3. Атлетическая гимнастика (юноши).Обучение комплексам упражнений.  4. Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов.  5. Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа – четырехкратное исполнение подряд.  6. Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто.  7. Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.  8. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26–30 движений.  9. Обучение круговому методу тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандером, амортизаторами из резины. | **20** | 3 |
|  | **6 семестр** | **22** |  |
| **Тема 5. Силовая подготовка** | **Содержание учебного материала**  1. Охарактеризуйте основные типы телосложения.  2. Что такое атлетическая гимнастика?  3. Назовите разновидности силовой аэробики.  4. Как определяется эффективность занятий по развитию телосложения? | 2 | 2 |
| **Практические занятия**  1. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы рук.  2. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы груди.  3. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы брюшного пресса.  4. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы ног.  5. Обучение специальные физическим упражнениям, укрепляющим мышцы спины.  6. Обучение развитию общей и силовой выносливости.  7. Обучение комплексному развитию физических качеств посредством круговой тренировки.  8. Обучение выполнению общих развивающих физических упражнений.  9. Изучение комплекса упражнений на развитие координации движения. | 20 | 3 |
|  | **Всего** | **160** |  |

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1.– ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);

2.– репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)

3. – продуктивный **(**планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

1. **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

**обеспечению.**

Учебная аудитория для проведения занятий всех видов, предусмотренных образовательной программой - Кабинет «Социально-экономических дисциплин»

Оборудование: стул преподавателя – 1 шт., стол преподавателя – 1 шт., стол ученический – 17 шт; стулья ученические – 34 шт., компьютер – 1 шт., принтер - 1 шт., телевизор Panasonic TX-32X29- 1 шт., экран настенный -1 шт., доска классная – 1 шт., встроенный шкаф (4 секции) – 1 шт., встроенный шкаф (1 секция) – 1 шт., карта России – 1 шт., комплект плакатов.

Технические средства обучения: проектор переносной, экран (стационарный).

«Спортивный зал».

Оборудование: щит силовой – 1 шт., баскетбольный щит – 2 шт., рукоход – 1 шт., Спортивный инвентарь: (скакалки, гимнастические маты, сетка волейбольная, сетка баскетбольная, сетка футбольная, сетка для настольного тенниса, коврики для йоги; ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса, свисток, конусы спортивные - 25 шт; гимнастическая стенка, мяч набивной 1 кг - 5 шт; мяч набивной 2 кг - 5 шт; секундомер - 5 шт; часы настольные для шахмат - 10 шт; шахматы настольные - 10 шт; шашки настольные - 10 шт; спортивное универсальное электронное табло- 1 шт; мяч волейбольный -1шт.) стол н/т "Спонета" Германия - 3 шт; щит оргстекло 10 мм цельный - 2 шт; кольцо амортизированное -2шт..

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий

- футбольное поле;

- беговые дорожки;

- яма для прыжков в длину;

- сектор для метания ядра;

- сектор для метания мяча.

* 1. **Информационное обеспечение обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Авторы и составители** | **Заглавие** | **Издательство** | **Кол-**  **во** |
| **Основная литература** | | | | |
| 1. | Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. | Физическая культура: учебник | М.: КноРус, 2017. - 256 с.- режим доступа <https://www.book.ru/book/920006> | [Электронный ресурс] |
| 2. | Виленский М.Я., Горшков А.Г. | Физическая культура: учебник | М.: КноРус, 2016. — 214 с.- режим доступа: <https://www.book.ru/book/919257> | [Электронный ресурс] |
| 3. | Кузнецов В.С. | Физическая культура: учебник | Москва: КноРус, 2020. - 256 с. - режим доступа: https://book.ru/book/932718 | [Электронный ресурс] |
| **Дополнительная литература** | | | | |
| 1 | А. Б. Муллер | Физическая культура : учебник и практикум для СПО | Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 424 с. — Режим доступа: [http://biblio-online.ru/bcode/448769](https://biblio-online.ru/bcode/448769) | [Электронный ресурс] |

**4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения должны позволять проверять у обучающихся не только сформированность компетенций, но и обеспечивающих их умений.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Результаты (освоенные компетенции) | Основные показатели оценки результата | Формы и методы контроля и оценки |
| **ОК 01** Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам | − распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте применительно к физической культуре;  − анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; определять этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы;  − составить план действия;  − определить необходимые ресурсы;  − владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах;  − реализовать составленный план;  − оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника) | Оценка эффективности и качества выполнения задач, устный опрос,  выполнение практических работ |
| **ОК 02** Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности | − определять задачи для поиска информации по физической культуре;  − определять необходимые источники информации по физической культуре;  − планировать процесс поиска информации по физической культуре;  −структурировать получаемую информацию;  − выделять наиболее значимое в перечне информации;  − оценивать практическую значимость результатов поиска;  − оформлять результаты поиска. | Оценка эффективности и качества выполнения задач, устный опрос,  выполнение практических работ  . |
| **ОК 03** Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие | −определять актуальность документации по физической культуре;  −применять современную научную терминологию в области физической культуры;  −определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования по вопросам физической культуры. | Оценка эффективности и качества выполнения задач, устный опрос,  выполнение практических работ |
| **ОК 04** Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами | −организовывать работу коллектива и команды для занятий физической культурой;  −взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе занятий физической культурой. | Оценка эффективности и качества выполнения задач, устный опрос,  выполнение практических работ |
| **ОК 08** Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | −использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;  − применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;  − пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности | Оценка эффективности и качества выполнения задач, устный опрос,  выполнение практических работ |