

бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Вологодской области «Вологодский колледж сервиса»

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора БПОУ ВО
«Вологодский колледж сервиса»
от 17.05.2021 г. № 106-о

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОУДБ.07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
по специальности
43.02.15 Поварское и кондитерское дело
(заочное обучение)**

Вологда,
2021

Рабочая программа разработана с учетом: требований Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (Приказ Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413, в редакции от 29.06.2017 г.); Фундаментального ядра содержания общего образования; примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением ФУМО по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з), «Рекомендаций по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО от 17.03.2015 № 06-259)

Организация-разработчик: БПОУВО «Вологодский колледж сервиса»

Разработчик: Куратов Михаил Юрьевич, преподаватель БПОУ ВО «Вологодский колледж сервиса»

Рассмотрена и рекомендована предметной цикловой комиссией гуманитарных дисциплин, протокол №5 от «17» мая 2021 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	Стр 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУДБ.07 Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОУДБ.07 Физическая культура является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования по специальности 43.02.15 Поварское и кондитерское дело.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Обязательная учебная дисциплина ОУДБ.07 Физическая культура относится к общим учебным дисциплинам общеобразовательного цикла и принадлежит обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС СОО.

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

Освоение содержания учебной дисциплины ОУДБ.07 Физическая культура обеспечивает достижение студентами следующих **результатов**:

- **личностных:**

- 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;

- **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).

В результате освоения учебной дисциплины студент должен **знать/понимать:**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;
- **уметь:**
 - выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
 - выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
 - проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
 - преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
 - выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
 - осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
 - выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;
 - **использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**
 - повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
 - подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
 - организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
 - активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:
 максимальная учебная нагрузка обучающегося 177 часов, в том числе:
 обязательной аудиторная учебная нагрузка обучающегося 16 часов;
 самостоятельная работа обучающегося 161 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	118
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	10
в том числе:	
лабораторные работы	
практические занятия	8
контрольные работы	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	108
в том числе:	
тематика внеаудиторной самостоятельной работы: Занятия в спортивных клубах и секциях, кружках, выполнение упражнений по общей физической подготовке: -тренировки в оздоровительном беге от 60 м до 100 м., - выполнение бега на отрезках 30 м, 50 м, на скорости, - бег на развитие общей выносливости от 2 до 5 км. , -совершенствование скоростно-силовых качеств в легкой атлетике, -отработка техники бега и техники дыхания, -закрепление исполнения техники прыжковых упражнений, -упражнение метателя, метание отягощений, развитие скоростно-силовых качеств., -упражнения на координацию движения, -отработка техники катания на лыжах различным ходом, -выполнение упражнений по общей физической подготовке по заданию , -отработка техники катания на спусках, в подъем, при поворотах и при торможении, -изучение правила игры в баскетбол, развитие скоростных качеств, -совершенствование технических приемов в баскетболе, -изучение правил игры в волейбол, развитие скоростных качеств, -упражнения по совершенствованию технических приемов в волейболе, -развитие силовых качеств – подтягивание, отжимание в упоре лежа, упражнения с отягощением, -упражнения на развитие гибкости, ловкости,	

Занятия индивидуального характера в атлетических и тренажерных залах по совершенствованию своих оздоровительных и физических качеств. Написание реферативных работ. Составление индивидуального дневника самоконтроля физического развития. Составление комплекса упражнений по коррекции отстающих групп мышц, производственной и гигиенической гимнастики, Составление комплекса упражнений по профессионально-прикладной физической подготовке. Самостоятельно проводить занятия ППФП в соответствии со специальностью. Разработка упражнений утренней гимнастики. Составление и демонстрация упражнений для улучшения координации движений. Темы по теоретическому материалу. Доклады. Мультимедийные презентации. Подготовка к зачётам	
2с - дифференцированный зачет.	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
Раздел 1. Теоретическая часть				
Самостоятельная работа.			12	
Теоретические занятия (лекции)			2	
	Содержание учебного материала			
	1	Современное состояние физической культуры и спорта. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. Особенности организации физического воспитания в учебном заведении. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности.	1	1
	Самостоятельная работа. Написание рефератов по темам: Роль физической культуры и спорта в современном обществе. Современные оздоровительные системы (по выбору). Социальные функции физической культуры		2	
Тема 1.1. Основы здорового образа жизни	Содержание учебного материала			
		Самостоятельная работа. Здоровье человека как ценность и значимость для реализации в профессии. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность, профилактика курения, алкоголизма, наркомании. Режим учебной деятельности, активный отдых, рациональное питание, закаливание.	2	1
	Самостоятельная работа. Написание рефератов на темы: Влияние образа жизни на здоровье. Влияние условий окружающей среды на здоровье. Наследственность и её влияние на здоровье. Вредные привычки и здоровье. Двигательная активность как составляющая здорового образа жизни.			
Тема 1.2. Основы методики	Содержание учебного материала			
		Самостоятельная работа. Мотивация и целенаправленность	2	1

самостоятельных занятий физическими упражнениями		самостоятельных занятий, их формы и содержание. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий, основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки.		
		Самостоятельная работа. Написание рефератов по темам: Формы самостоятельных занятий. Коррекция осанки средствами физической культуры. Коррекция фигуры средствами физической культуры. Влияние оздоровительной ходьбы и бега на организм занимающихся. Гигиена самостоятельных занятий: питание, питьевой режим, уход за кожей. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.		
Тема 1.3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом		Содержание учебного материала		
	2	Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки: использование методов стандартов, антропометрических индексов, функциональных проб, упражнений (тестов) для оценки физического развития, физической подготовленности.	1	1
		Самостоятельная работа. Написание рефератов по темам: Задачи, цели и методы самоконтроля. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Дневник самоконтроля.	2	
Тема 1.4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности		Содержание учебного материала		
		Самостоятельная работа. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда обучающихся. Динамика работоспособности обучающихся в учебном году и факторы её определяющие. Основные причины изменения общего состояния обучающихся в период экзаменационной сессии. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации, аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.	2	1
		Самостоятельная работа. Написание рефератов по темам: Общие закономерности изменения работоспособности обучающихся в учебном дне, неделе, семестре, учебном году. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния обучающихся в период экзаменационной сессии. Особенности рационального использования «малых форм» физической культуры в		

	<i>режиме учебного дня обучающихся. Объективные и субъективные признаки усталости, утомления и переутомления, их профилактика средствами физической культуры.</i>			
Тема 1. 5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Содержание учебного материала			
		<i>Самостоятельная работа. Личная и социально-экономическая необходимость специальной оздоровительной подготовки к труду. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Контроль (тестирование) состояния здоровья двигательных качеств, которые необходимы в профессиональной деятельности.</i>	2	1
	<i>Самостоятельная работа. Написание рефератов по темам: Значение общей выносливости в учебной и профессиональной деятельности. Значение вводной гимнастики, физкультурной паузы, физкультминутки в снятии усталости и утомления.</i>			
Практическая часть				
Раздел 2. Учебно-методические занятия	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>		10	
	Практические занятия		1	
	Содержание учебного материала			
	3	Практическая часть 1.. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов. 2. <i>Самостоятельная работа</i> Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению. 3. <i>Самостоятельная работа</i> Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении. 4. <i>Самостоятельная работа</i> Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения. 5. <i>Самостоятельная работа</i> Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления	1 2 1 2 2	3

		будущей профессиональной деятельности обучающихся. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста. 6. <i>Самостоятельная работа</i> Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности. 7. <i>Самостоятельная работа</i> Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальная карта здоровья). Определение уровня здоровья (по Э.Н. Вайнеру). Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.	1	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>		6	
		<i>Самостоятельная работа.</i> Проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся.	2	3
		<i>Самостоятельная работа</i> Самоконтроль, анализ и самооценка уровня здоровья и общефизической подготовленности, профессионально значимых качеств и свойств личности.	1	3
		<i>Самостоятельная работа</i> Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов для направленной коррекции.	1	3
		<i>Самостоятельная работа</i> Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности.	2	3
	Раздел 3. Учебно-тренировочные занятия			
3.1 Легкая атлетика				
3.1.1.Легкая атлетика	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>		5	
	Практические занятия		1	
	4	Выполнение специальных беговых упражнений на скорость. Отработка техники разворотов . Выполнение челночного бега 5x 10 м	1	2
		<i>Самостоятельная работа</i> Отработка техники старта. Бег 100м	1	2

		Самостоятельная работа Исполнение стартового разгона и эстафетного бега. Бег на средние дистанции. 500 м Финиширование.	1	2
	Самостоятельная работа обучающихся Тренировки в оздоровительном беге от 60 м до 100 м. Выполнение бега на отрезках 30 м, 50 м, на скорости. Бег на развитие общей выносливости от 3 до 5 км. Совершенствование скоростно-силовых качеств в легкой атлетике. Отработка техники бега и техники дыхания. Занятия в спортивных секциях		3	
Тема 3.1.2. Бег на длинные дистанции	Самостоятельная работа обучающихся		3	
	Практические занятия		1	
	5	Отработка техники бега с высокого старта. Бег 1000м. Тактика бега на длинные дистанции.	1	2
		Самостоятельная работа обучающихся. Выполнение упражнений на выносливость. Бег 2000м. Отработка финишного рывка	1	2
	Самостоятельная работа обучающихся. Отработка техники бега с высокого старта. Бег 1000м. Тактика бега на длинные дистанции. Выполнение упражнений на выносливость. Бег 2000м. Отработка финишного рывка Написание реферата. Занятие в спортивных клубах и спортивных секциях		2	
Тема 3.1.3. Бег по пересеченной местности (кроссовая подготовка)	Самостоятельная работа обучающихся		5	
		Самостоятельная работа обучающихся. Отработка техники бега по пересеченной местности (кроссовая подготовка)	1	2
		Самостоятельная работа обучающихся Усвоение тактики бега по пересеченной местности. Бег 1000м	1	2
		Самостоятельная работа обучающихся Выполнение упражнений на технику дыхания. Бег 2-3км	1	2
	Самостоятельная работа обучающихся Отработка техники бега, техники дыхания. Занятия в спортивных клубах и спортивных секциях		2	
Тема 3.1.4. Прыжок в длину	Самостоятельная работа обучающихся		3	
	Практические занятия		1	

	6	Выполнение специальных упражнений для исполнения прыжка в длину с места.	1	2
		<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Выполнение тройного прыжка с места. Отработка техники разбега, отталкивания, полёта и приземления	1	2
		<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> <i>Закрепление исполнения техники прыжковых упражнений. Выполнение работ реферативного типа по темам. Занятия в спортивных клубах и спортивных секциях</i>	2	
Тема 3.1.5. Прыжок в высоту		<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>	5	
		<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Выполнение специальных упражнений для исполнения прыжка в высоту	1	2
		<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Отработка техники разбега, отталкивания, полёта и приземления	1	2
		<i>Самостоятельная работа обучающихся.</i> Выполнение прыжка в высоту с разбега. Выполнение нормативов по лёгкой атлетике.	1	2
		<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> <i>Закрепление исполнения техники прыжковых упражнений. Выполнение работ реферативного типа по темам. Занятия в спортивных клубах и спортивных секциях</i>	2	
Тема 3.1.6. Совершенствование техники метания в цель и на дальность		<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>	3	
		Практические занятия	1	
	7	Отработка техники метания снарядов. Метание различных снарядов в горизонтальные и вертикальные цели с расстояния 12-15м.	1	2
		<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Метание снаряда с места. Метание снаряда с разбега Выполнение специальных упражнений.	1	2
		<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> <i>Отработка техники прыжковых упражнений. Выполнение упражнений по общей физической подготовке. Упражнение метателя, метание отягощений. Развитие скоростно-силовых качеств. Упражнения на координацию движения. Составление комплекса упражнений по коррекции отстающих групп мышц.</i>	2	
3.2.Лыжная подготовка				
Тема 3.2.1 Техника способов		<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>	7	

передвижения на лыжах		<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> ТБ на уроках лыжной подготовки. Строевая подготовка с лыжами в руках. правила проведения самостоятельных занятий. Способы передвижения на лыжах. Передвижение п\п 2-х шажным ходом. Передвижение одновременными ходами.	1	2
		<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> ТБ на уроках лыжной подготовки. Способы передвижения на лыжах. Применение лыжных ходов в зависимости от рельефа местности. Передвижение п\п2-х шажным ходом от 1200м до 2,700м. Развитие выносливости.	1	2
		<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Особенности физической подготовки лыжника. Одновременный бесшажный и одновременный одношажный ход. Развитие координации, выносливости.	1	2
		<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Т/безопасности при перемещении по дистанции. Перемещение изученными способами от 2000 до 3500 метров.	1	
		<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Отработка техники катания на лыжах различным ходом. Выполнение упражнений по общей физической подготовке. Занятия в спортивных клубах и спортивных секциях. Написание реферата. Формирование навыков по релаксации и восстановлению организма после физических нагрузок.	3	
Тема 3.2.2. Совершение техники подъемов, спусков, поворотов торможения		<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>	4	
		<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Отработка техники катания на лыжах в подъем, на спусках	1	2
		<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Отработка техники торможения на спусках	1	2
		<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Прохождение поворотов. Отработка техники катания при прохождении поворотов	1	2
		<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Отработка техники катания на спусках, в подъем, при поворотах и при торможении	1	

3.3.Спортивные игры			
Тема 3.3.1. Баскетбол	Самостоятельная работа обучающихся		9
		Самостоятельная работа обучающихся Ведение мяча. Ловля мяча двумя руками, одной рукой. Способы передачи	1 2
		Самостоятельная работа обучающихся Отработка техники передвижения и остановок	1 2
		Самостоятельная работа обучающихся Бросок по кольцу двумя руками сверху. Ведение и бросок на время	1 2
		Самостоятельная работа обучающихся Бросок одной рукой сверху. Добивание. Броски по кольцу на время	1 2
		Самостоятельная работа обучающихся Техника штрафных бросков.	1 2
		Самостоятельная работа обучающихся Отработка стойки защитника, выбивание и вырывание мяча. Двусторонняя игра	1 2
		Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование тактики игры. Освоение игровых навыков	1 3
	Самостоятельная работа обучающихся Занятия в спортивных клубах и спортивных секциях. Написание реферата Выполнение упражнений по общей физической подготовке. Изучить правила игры в баскетбол, развитие скоростных качеств. Упражнения по совершенствованию скоростных и силовых качеств. Определение признаков утомления и перетренированности, меры по их предупреждению.		2
Тема 3.3.2 Волейбол	Самостоятельная работа обучающихся		12
	Практические занятия		1
		Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Отработка комбинаций из освоенных элементов техники передвижения	1 2
	8	Совершенствование техники подачи мяча, вариантов техники приема и	1 2

		передачи мяча, верхней прямой подачи		
		Самостоятельная работа обучающихся Отработка нападающего удара через сетку	1	2
		Самостоятельная работа обучающихся Прием мяча сверху	1	2
		Самостоятельная работа обучающихся Прием мяча снизу после подачи	1	2
		Самостоятельная работа обучающихся Смешанный прием. Передача вперед	1	2
		Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование техники защитных действий и двусторонней игры	1	2
		Самостоятельная работа обучающихся Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	1	3
		Самостоятельная работа обучающихся Освоение игровых навыков	1	3
			4	
Самостоятельная работа обучающихся Занятия в спортивных клубах и спортивных секциях. Написание реферата Выполнение упражнений по общей физической подготовке. Изучение правил игры в волейбол, развитие скоростных качеств. Упражнения по совершенствованию скоростных и силовых качеств. Совершенствование технических приемов. Определение признаков утомления и перетренированности, меры по их предупреждению.				
3.4. Гимнастика Самостоятельная работа обучающихся			10	
Тема 3.4.1 Спортивная гимнастика				
		Самостоятельная работа обучающихся Техника выполнения гимнастических упражнений – комбинаций на перекладине низкой, со скакалкой, в равновесии на бревне.	1	2
		Самостоятельная работа обучающихся Элементы акробатических упражнений: кувырки, стойки, перевороты; соединение элементов.	1	2
		Самостоятельная работа обучающихся Прыжки опорные - «прыжок согнув ноги», «прыжок ноги врозь», прыжок через коня в длину.	1	2

		Самостоятельная работа обучающихся Перекладина высокая: подтягивание в висе, подъем переворотом.	1	2
		Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование гимнастических элементов. Акробатика. Совершенствование комбинаций упражнений на снарядах, акробатике.	1	2
		Самостоятельная работа обучающихся Контрольные нормативы: подтягивание на высокой перекладине, поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине, подъем переворотом. Совершенствование и сдача зачетных комбинаций на гимнастических снарядах.	1	2
	Самостоятельная работа обучающихся Развитие силовых качеств – подтягивание, отжимание в упоре лежа, упражнения с отягощением. Упражнения на развитие гибкости, силы, ловкости. Разработка упражнений утренней гимнастики. Составление и демонстрация упражнений для улучшения координации движений.		4	
3.5. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) Самостоятельная работа обучающихся			7	
Тема 3.5.1 Средства профессионально-прикладной физической подготовки	Практические занятия.		1	
		Самостоятельная работа обучающихся Развитие точности и быстроты движений, игровой ловкости и выносливости к выполнению упражнений на координацию движений, бег на короткие дистанции 20-30 м.,	1	2
		Самостоятельная работа обучающихся Прыжки по разметкам на правой и левой ногах, опорные прыжки через коня и козла;	1	2
		Самостоятельная работа обучающихся Ведение баскетбольных мячей меняя направление и скорость; передача мяча от груди со скоком от пола, броски мяча в корзину на точность.	1	2
		Самостоятельная работа обучающихся Упражнения с расстановкой, сборкой предметов. Развитие общей выносливости, координации и точности движения рук.	1	2
	9	Контрольные тесты по ППФП (выполняются в соответствии специальности, по видам физ. подготовки: спортигры, легкой атлетики, метания, гимнастики, упражнений на гибкость).	1	2
	Самостоятельная работа обучающихся (занятия в кружках и секциях).		3	

		<i>Составить комплекс упражнений по профессионально-прикладной физической подготовке. Самостоятельно проводить занятия ППФП в соответствии со специальностью. Подобрать материал по способам самоконтроля функционирования состояния организма, физической подготовленности и работоспособности.</i>		
3.6. Атлетическая гимнастика с методами и средствами тренажёрного зала <i>Самостоятельная работа обучающихся</i>			3	
Тема 3.6.1. Физическая подготовка выпускников учебного заведения в разделе атлетическая гимнастика с методами и средствами тренажёрного зала		<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>		
		Выполнение специальных подготовительных и общих развивающих упражнений на все группы мышц. Работа на тренажёрных устройствах.	1	2
		<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Комплексы атлетической гимнастики.	2	2
		<i>Самостоятельная работа обучающихся над подготовкой к зачётам</i>	4	
	10	Дифференцированный зачет	1	
ИТОГО			10+108	

2.3. Характеристика основных видов деятельности обучающихся на уровне учебных действий (по разделам содержания учебной дисциплины ОУДБ.07 Физическая культура)

Содержание обучения	Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий)
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	
Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	Знание современного состояния физической культуры и спорта. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний. Знание оздоровительных систем физического воспитания. Владение информацией о Всероссийском физкультурно- спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)
1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям. Знание форм и содержания физических упражнений. Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены
2. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля
3. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности. Использование знаний динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии. Умение определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Овладение методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности
4. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний. Умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования
ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	
Учебно-методические занятия	Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье. Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний.

	Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями. Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении. Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем. Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером. Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности
<i>Учебно-тренировочные занятия</i>	
1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4 100 м, 4 400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши). Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра; сдача контрольных нормативов
2. Лыжная подготовка	Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Сдача на оценку техники лыжных ходов. Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом. Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях
3. Гимнастика	Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения. Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики
4. Спортивные игры	Освоение основных игровых элементов. Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения. Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, вообра-

	жения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений. Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности. Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта. Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации
5.Профессионально-прикладная физическая подготовка	В результате изучения темы, обучающиеся должны уметь: развивать и совершенствовать профессионально важные физические качества и двигательные навыки; совершенствовать психофизиологические функции организма, необходимые для успешного освоения конкретной профессии; знать: профилактику неблагоприятного воздействия условий труда: гиподинамии, вынужденной рабочей позы, высокой и низкой температуры воздуха, укачивания и т.д.; - сведения по физической культуре, необходимые для успешного применения приобретенных знаний, навыков и качеств в будущей трудовой деятельности.
Виды спорта по выбору	
1.Волейбол	Освоение основных игровых элементов. Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения. Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений. Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности. Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта. Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике). Умение оказать первую медицинскую помощь при травмах. Соблюдение техники безопасности
2. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Знание средств и методов тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья. Освоение техники безопасности занятий
Внеаудиторная самостоятельная работа	Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); умение оказывать первую медицинскую помощь при травмах. Соблюдение техники безопасности

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия: спортивного зала, лыжной базы.

Оборудование спортивного зала:

стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, беговая дорожка, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, динамометр, прибор для измерения давления, кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола, сетка для переноса мячей, барьеры для бега, стартовые флажки, флажки красные, палочки эстафетные, ядра, нагрудные номера, рулетка металлическая, секундомеры, стеллажи для лыж и лыжных палок, лыжи, лыжные палки.

Технические средства обучения:

компьютер, секундомеры, табло механическое, музыкальный центр.
Комплект электронных презентаций по темам программы.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Матвеев А.П. Физическая культура. 10-11 класс. Изд. «Вентана – граф». 2018 год.

Интернет-ресурсы:

1. <http://www.edu.ru/index.php>
2. <http://www.olympichistory.info/archive.htm>
3. <http://www.volley.ru/pages/497/>
4. <http://basketlessons.net/6.html>
5. <http://www.kvnsport.ru/balls.php>
6. <http://www.fizkulturavshkole.ru/doc.html>
7. <http://sportmashina.com/?cnt=articles&r=1>
8. <http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры
9. <http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"
10. <http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"
11. <http://www.infosport.ru/press/fkvot/> - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал

Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.

12.<http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm> - Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала.

13.<http://kzg.narod.ru/> - Журнал «Культура здоровой жизни»

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования по выполнению контрольных нормативов, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов.

Для текущего контроля и промежуточной аттестации создан фонд оценочных средств (ФОС). ФОС включает в себя контрольно-измерительные материалы, предназначенные для определения соответствия (или несоответствия) индивидуальных образовательных достижений основным показателям оценки результатов подготовки.

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется посредством текущего контроля знаний и промежуточной аттестации. Текущий контроль проводится на любом из видов учебных занятий. Его результаты учитываются в промежуточной аттестации. Итоговая аттестация проводится по окончании изучения дисциплины в форме дифференцированного зачёта. Перечень вопросов, из которых формируются билеты, рассматривается на заседании цикловой методической комиссии, утверждается заместителем директора по учебно-методической работе. Перечень вопросов доводится до студентов не позднее чем за месяц до начала аттестации.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Обучающийся должен уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Промежуточный контроль: - дифференцированный зачет Текущий контроль: - оценивание практических умений по выполнению физических упражнений; - сдача контрольных нормативов,

Обучающийся должен знать: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни;	- оценивание индивидуальных творческих работ, - оценка устного или письменного опроса, - оценка результатов тестирования по вопросам теории физической культуры
--	---