**Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Новосибирской области**

**«Новосибирский электромеханический колледж»**

**(ГБПОУ НСО «НЭК»)**

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора

по учебно-методической работе

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Т.А.Заруцкая

«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2022 г.

**Рабочая ПРОГРАММа**

**по получению среднего общего образования в пределах освоения**

**образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования**

**учебного предмета**

**Физическая культура**

(программа подготовки специалистов среднего звена)

профессии:

13.01.10 Электромонтёр по ремонту и обслуживанию электрооборудования;

Рассмотрено

на заседании кафедры ОГСЭд

Протокол № 1 от «31» августа 2022 г.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.В.Вяткина

2022 г.

Рабочая программа учебного предмета физическая культура разработана на основе требований федерального образовательного стандарта (далее – ФГОС) среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебного предмета «Физическая культура», в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259), с учётом Примерной основной образовательной программы среднего общего образования.

Организация-разработчик: ГБПОУ НСО «Новосибирский электромеханический колледж»

Разработчики:

Сафонов П.Ю. преподаватель физвоспитания

Согласовано:

Методист \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 202\_\_г.

**Содержание**

*стр.*

|  |  |
| --- | --- |
| 1.             Пояснительная записка | 4 |
| 2.             [Структура и содержание учебной дисциплины](https://www.xn--d1abkefqip0a2f.xn--p1ai/index.php/ebo/item/2628--30#bookmark6) | 6 |
| 3.             Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение программы учебной дисциплины | 16 |
| 4.             Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины | 18 |
| Приложение | 20 |

1. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**
   1. **Область применения программы**

Программа учебного предмета является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии 13.01.10 Электромонтёр по ремонту и обслуживанию электрооборудования.

Содержание программы направлено на достижение следующих целей:

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

|  |  |
| --- | --- |
| *  | формированиефизической культуры личности будущего профессионала, вос-требованного на современном рынке труда; |
| *  | развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональ-ных 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 вос-питания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта; |
| *  | овладениесистемой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья; |
| *  | освоениесистемы 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. |

**1.2. Место предмета в структуре основной образовательной программы:**

Учебный предмет «Физическая культура» является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования.

**1.3. Планируемые результаты изучения учебного предмета:**

**- 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 физичес-
* кой 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, ффизкультурной, оздоровительной и социальной практике;
* готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использова-знием 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. **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

При реализации содержания общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППКРС, ППССЗ) вне зависимости от профиля профессионального образования максимальная учебная нагрузка обучающихся составляет:

- по профессиям СПО — 256 часов, из них аудиторная (обязательная) учебная нагрузка обучающихся, включая практические занятия, — 171 час; внеаудиторная самостоятельная работа студентов — 85 часов;

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | ***Объем часов*** |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | ***276*** |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)** | ***184*** |
| в том числе: |  |
| теоретические занятия | *9* |
| практические занятия | *175* |
|  |  |
| **Самостоятельная работа обучающегося (всего)** | ***92*** |
| в том числе: |  |
| -самостоятельные занятия для ликвидации пробелов по физической и технической подготовленности;  - изучение учебной литературы, предполагаемой преподавателем;  - составление комплексов общеразвивающих упражнений;  - составление программы оздоровительных занятий.  Проверка эффективности данного вида самостоятельной работы организуется в виде анализа сравнительных данных начального и канечного тестирования, демонстрирующих прирост в уровне развития физических качеств, а также проведения разминки на уроке ФК с группой занимающихся однокурсников. | *92* |
| ***Итоговая аттестация в форме Д/З*** | |

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

**1 курс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала, практическаяи самостоятельная работа обучающихся** | | **Объем часов** | **Личностные результаты** |
| 1 | 2 | | 3 | **4** |
| **Тема 1 Техника безопасности на занятиях физической культурой** | **Содержание теоретических занятий**  Техника безопасности при занятиях физической культурой.  ФК в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО. | | **2** | ЛР1 |
|  | **Легкая атлетика** | | **18** |  |
| **Тема 2**  **Кроссовая подготовка** | **Содержание практических занятий** | | **8** | ЛР3,ЛР5, ЛР11 |
| 1 | Кросс-поход 30 мин. при пульсе 120-140 уд/мин. | 2 |
| 2 | Переменный бег 20 мин. Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Порядок разминки. | 2 |
| 3 | Контроль - Бег 1000 м-юноши, 500 м -девушки. ОРУ в парах. Развитие силы. | 2 |
| 4 | Бег с препятствиями. | 2 |
| **Самостоятельная работа.** Кросс 2 - 3 км. Комплекс разминочных упражнений) \* 10 раз. | | 4 |
| **Тема 3.**  **Бег на короткие и средние дистанции.** | **Содержание практических занятий** | | **6** | ЛР3,ЛР5, ЛР11 |
| 1 | Техника бега на короткие и средние дистанции. Бег на 30 и 60 м. Специальные беговые упражнения (СБУ). | 2 |
| 2 | Контроль бег на 60 м. Прыжок в длину с разбега. Прыжок способом «согнув ноги» | 2 |
| 3 | Бег на средние дистанции. Расчет темпа Бег на 800 м | 2 |
| **Самостоятельная работа.** Бег с ускорениями. Комплекс ОРУ. | | 4 |
| **Тема 4.**  **Прыжки в длину с разбега** | **Содержание практических занятий** | | **2** | ЛР3,ЛР5, ЛР11 |
| 1 | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину способом « согнув ноги». Отработка техники прыжка в длину с разбега. | 2 |
| **Самостоятельная работа.** Выполнение прыжковых упражнений: выпрыгивания на одной и двух ногах, многоскоки. | | 2 |
| **Тема 5.**  **Эстафетный бег** | **Содержание практических занятий** | | **2** |  |
| 1 | Выполнение СБУ. Челночный бег 3\*10. Эстафетный бег 4\*100м. | 2 |
|  | **Общефизическая подготовка (ОФП)** | | **14** |  |
| **Тема 6. ОФП**  **Развитие гибкости, координации движений, взрывной силы.** | **Содержание практических занятий** | | **4** | ЛР3,ЛР5, ЛР11 |
| 1. | Развитие гибкости и координации движений. Челночный бег 3\*10. Упражнения со скакалкой. | 2 |
| 2. | Развитие взрывной силы. Скоростно-силовая подготовка. Упражнения со скакалкой. | 2 |
| **Самостоятельная работа.** Комплекс ОРУ на развитие гибкости. Упражнения со скакалкой. | | 2 |
| **Тема 7. ОФП**  **Комплекс четырехборье.** | **Содержание практических занятий** | | **10** | ЛР3,ЛР5, ЛР11 |
| 1. | Ознакомление с комплексом 4-борья. Челночный бег. | 2 |
| 2. | Контроль- челночный бег. Совершенствование техники прыжка в длину с места, толчком 2 ног. | 2 |
| 3. | Контроль- прыжок с места, с 2-х ног. Упражнения на пресс. | 2 |
| 4. | Контроль- пресс за 30 сек. Ознакомление с отжиманием способом «кузнечик» | 2 |
| 5. | Контроль- отжимание способ «кузнечик» в заданном ритме (1 раз в 2 сек). Эстафеты. | 2 |
| **Самостоятельная работа**. Комплексы ОРУ на координацию, взрывную силу. общую и специальную силу . | | 6 |
|  | **Баскетбол** | | **18** |  |
| **Тема 8.**  **Правила игры**  **Индивидуальная техника игрока. Изучение по элементам.** | **Содержание практических занятий** | |  | ЛР3,ЛР5, ЛР11 |
| 1 | Правила игры.  Ведение мяча, ловля и передач мяча. Комбинация: атака с 2х шагов. | 2 |
| 2 | Обводка, ведение мяча с изменением скорости и направления движения. Индивидуально и в парах. Броски в кольцо. | 2 |
| 3 | Варианты передачи мяча: верхом, с отскоком. Упражнения в парах и тройках. | 2 |
| 4 | Перехват мяча, приемы, применяемые против броска. Броски с ходу, с 2х шагов. | 2 |
| 5 | Штрафной бросок. Бросок из-за трех очковой линии. | 2 |
| 6 | Бросок мяча одной рукой от плеча, сверху, в прыжке, «крюком». Добивание мяча. | 2 |
| 7 | Штрафные броски –контроль. Учебная игра с применением освоенных элементов техники. | 2 |
| 8 | Комплексные тесты - ознакомление. Учебная игра с применением освоенных элементов техники. | 2 |
| 9 | Комплексные тесты - сдача контрольных нормативов. | 2 |
| **Самостоятельная работа.** Броски в кольцо. Игра в стритбол. | | 10 |
| **Тема 9. Основы мето-дики самостоятельных занятий физическими упражнениями.** | **Содержание теоретических занятий**  Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями | | 2 | ЛР1 |
|  | **Волейбол** | | **22** |  |
| **Тема 10**  **Правила игры.**  **Индивидуальная техника игрока. Изучение по элементам.** | **Содержание практических занятий** | | **12** | ЛР3,ЛР5, ЛР11 |
| 1. | Правила игры, стойка, перемещение. Выход на мяч. Подводящие упражнения для обучения приему мяча. | 2 |
| 2 | Выполнение приема-передачи мяча. Верхний прием. Упражнения в парах и тройках. | 2 |
| 3 | Прием мяча снизу. Упражнения в парах. | 2 |
| 4 | Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча после отскока от сетки. | 2 |
| 5 | Закрепление техники приема мяча снизу и сверху. Прием мяча в падении. | 2 |
| 6 | Отработка техники приема мяча снизу двумя руками. Прием мяча в падении. | 2 |
| **Самостоятельная работа** Игра в волейбол в группах. | | 5 |
| **Тема 11.**  **Подача. Отработка подачи.**  **Учебная игра.** | **Содержание практических занятий** | | **10** | ЛР3,ЛР5, ЛР11 |
| 1 | Подача мяча по зонам. | 2 |
| 2 | Отработка верхней прямой подачи. Учебная игра. | 2 |
| 3 | Отработка нижней подачи. Учебная игра. | 2 |
| 4 | Учебная игра волейбол применением освоенных элементов. | 2 |
| 5 | «Волейбол»- сдача контрольных нормативов | 2 |
| **Самостоятельная работа.** Отработка элемнтов игры в волейбол в парах, группах. | | 4 |
|  | **Настольный теннис** | | **12** |  |
| **Тема 12.**  **Правила игры. Основы техники игры.** | **Содержание практических занятий** | | **6** | ЛР3,ЛР5, ЛР11 |
| 1 | Основные правила игры в настольный теннис. Оборудование, инвентарь, счет. Хваты. Жонглирование. | 2 |
| 2 | Изучение «европейского» хвата. Изучение основных приемов в настольном теннисе. Изучение подачи. | 2 |
| 3 | Изучение ударов: прямой, накат, срезка справа-слева. Учебная игра. Отработка ведения счета. | 2 |
| **Самостоятельная работа.** Учебные игры в н/теннис | | 4 |
| **Тема 13.**  **Отработка элементов техники игры в настольный теннис.** | **Содержание практических занятий** | | **6** | ЛР3,ЛР5, ЛР11 |
| 1 | Удар- прием отработка элементов техники игры. Атакующие удары. Учебная игра. | 2 |
| 2 | Повторение атакующих ударов. Учебная игра. | 2 |
| 3 | Контроль основных технических приемов настольного тенниса. | 2 |
| **Самостоятельная работа.** Учебные игры в н/теннис | | 4 |
|  | **ОФП/атлетическая гимнастика** | | **8** |  |
| **Тема 14. ОФП**  **Четырехборье. Контроль физической подготовленности** | **Содержание практических занятий** | | **4** | ЛР3,ЛР5, ЛР11 |
| 1. | 4- борье контроль: челночный бег, поднимание туловища из положения лежа на спине | 2 |
| 2 | 4-борье контроль: прыжок в длину с места, отжимание «кузнечик» в заданном ритме. | 2 |
| **Самостоятельная работа.** Комплексы упражнений на координацию, общую и специальную силу. | | 2 |
| **Тема 16. Гимнастические упражнения в связках и на снарядах.** | **Содержание практических занятий** | | **4** | ЛР3,ЛР5, ЛР11 |
| 1 | Акробатические упражнения, силовые упражнения, упражнения в связках. | 2 |
| 2 | Упражнения на снарядах: перекладине, брусьях. Упражнения с отягощениями. | 2 |
| **Самостоятельная работа.** Комплексы ОРУ на гибкость и общую силу. | | 3 |
|  | **Легкая атлетика** | | **10** |  |
| **Тема 17.**  **Метание гранаты. Техника безопасности. Техника метания.** | **Содержание практических занятий** | | **4** | ЛР3,ЛР5, ЛР11 |
|  | |  |
| 1 | ТБ при метании. Упражнение на метание гранаты в цель, | 2 |
| 2 | Отработка техники метания гранаты. Метание гранаты на дальность. | 2 |
| **Самостоятельная работа.** Отработка техники метания. | | 2 |
| **Тема 18.**  **Бег на короткие дистанции с низкого старта.** | **Содержание** **практических занятий** | | **4** | ЛР3,ЛР5, ЛР11 |
| 1 | Низкий старт .ОРУ в парах. Пробегание 100 м с низкого старта. | 2 |
| 2 | Бег 100 м с низкого старта- контроль. ОРУ в парах. | 2 |
| **Самостоятельная работа.** Пробегание отрезков 30-60 м **\*5 \*** 3 серии | | 2 |
| **Тема 19.**  **Кроссовая подготовка** | **Содержание практических занятий** | | **2** | ЛР3,ЛР5, ЛР11 |
| 1 | Кросс 1000м- девушки, 2000м- юноши.. | 2 |
| **Самостоятельная работа.** Пробежки 2-3 км \* 5 подходов | | 2 |
| **Тема 20. Основы ЗОЖ. Физическая культура в обеспе-чении здоровья** | **Содержание теоретических занятий**  Основы ЗОЖ. Физическая культура в обеспечении здоровья.  **Содержание практических занятий**  Комплексы упражнений | | 1+1 | ЛР1,ЛР17 |
| **Тема 21. Дифференци-рованный зачет** | Дифференцированный зачет. Сдача контрольных нормативов. | | 2 | ЛР1, ЛР3,ЛР5, ЛР11 |
| **Всего:** | **Обязательная аудиторная учебная нагрузка:** | | **110** |  |
| **Внеаудиторная самостоятельная работа:** | | **55** |  |

**2 курс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала,**  **Практическая и самостоятельная работа обучающихся** | | **Объем часов** | **Личностные результаты** |
| 1 | 2 | | 3 | **4** |
| **Тема 1 Техника безопасности на занятиях физической культурой** | **Содержание теоретических занятий**  ТБ на занятиях по легкой атлетике.  Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки. ФК в профессиональной подготовке студентов. | | **2** | ЛР1,ЛР17 |
|  | **Легкая атлетика** | | **14** |  |
| **Тема 2**  **Кроссовая подготовка** | **Содержание практических занятий** | | **8** | ЛР3,ЛР5, ЛР11 |
| 1 | Кросс-поход по времени 30-40 минут, при контроле пульса. | 2 |
| 2 | Переменный бег до 30 мин. Контроль пульса 120-140 уд/м. | 2 |
| 3 | Контроль выносливости Юноши – 2000 м, девушки 1000 и | 2 |
| 4 | Кросс. Бег с препятствиями 3000 м.без учета времени. | 2 |
| **Самостоятельная работа.** Кросс 2 - 3 км. Комплекс разминочных упражнений) \* 10 раз. | | 4 |
| **Тема 3.**  **Бег на короткие дистанции .** | **Содержание практических занятий** | | **6** | ЛР3,ЛР5, ЛР11 |
| 1 | Повторение «низкого» старта, пробегание 100м, без учета времени. ОРУ в парах. | 2 |
| 2 | Контроль – «низкий» старт и 100м, подтягивание. | 2 |
| **Самостоятельная работа.** Бег с ускорениями. Комплекс ОРУ. | | 3 |
| **Тема 4. Эстафетный бег.** | **Содержание практических занятий** | | **2** |  |
| 1 | Эстафетный бег 4 х 200. Отработка техники прохождения поворота. | 2 | ЛР3,ЛР5, ЛР11 |
|  | **Общефизическая подготовка (ОФП)** | | **12** |  |
| **Тема 5.**  **ОФП**  **Гимнастические и силовые упражнения.**  **Комплекс четырехборье.** | **Содержание практических занятий** | | **12** | ЛР3,ЛР5, ЛР11 |
| 1. | Развитие гибкости, растяжка. Гимнастические упражнения в положении сидя, лежа. | 2 |
| 2. | Развитие силовых качеств. Упражнения с отягощением, с сопротивлением партнера. | 2 |
| 3. | Упражнения на снарядах: перекладине, брусьях. Комплексы упражнений. | 2 |
| 4. | Развитие скоростных, координационных качеств. Эстафеты на быстроту, подвижные игры с элементами борьбы. | 2 |
| 5. | 4- борье контроль: челночный бег, поднимание туловища из положения лежа на спине | 2 |
| 6 | 4-борье контроль: прыжок в длину с места, отжимание «кузнечик» в заданном ритме. | 2 |
| **Самостоятельная работа** Выполнение различных комплексов физических упражнений. | | 6 |  |
|  | **Волейбол** | | **14** |  |
| **Тема 6**  **Индивидуальная техника игрока.**  **Отработка по элементам.** | **Содержание практических занятий** | | **8** | ЛР3,ЛР5, ЛР11 |
| 1. | упражнения на перемещение, владение мячом. упражнения в парах и тройках. | 2 |
| 2 | совершенствование нижнего приема мяча. Жонглирование, индивидуальная работа с мячом. | 2 |
| 3 | совершенствование верхнего приема мяча, индивидуально работа с мячом. Работа на сетку, использование приемов, в тройках. | 2 |
| 4 | проверка освоение приемов (нижний, верхний). Отработка прямой нижней подачи. Учебная игра | 2 |
| **Самостоятельная работа** Игра в волейбол в группах. | | 4 |
| **Тема 7.**  **Подача. Отработка подачи.**  **Учебная игра.** | **Содержание практических занятий** | | **6** |  |
| 1 | Отработка прямой нижней и верхней подачи. Подача в заданную зону. Учебная игра. | 2 |
| 2 | Проверка освоения подачи по зонам. Двусторонняя игра. | 2 |
| 3 | Контроль по теме волейбол – сдача контрольных нормативов | 2 |
| **Самостоятельная работа.** Отработка элементов игры в волейбол в парах, группах. | | 2 |
| **Тема 8. Психофизиологичес-кие основы учеб-ного и произвост-венного труда.** | **Содержание теоретического занятия.**  Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности | | **2** | **ЛР1** |
|  | **Настольный теннис** | | **12** |  |
| **Тема 9.**  **Отработка элементов техники игры в настольный теннис.** | **Содержание практических занятий** | | **12** | ЛР3,ЛР5, ЛР11 |
| 1 | Повторение технических приемов игры. Упражнения на координацию. Учебные игры. | 2 |
| 2 | Совершенствование приемов, атакующих ударов, подач. Работа в парах. Развитие ловкости. | 2 |
| 3 | Удар- прием отработка элементов техники игры. Атакующие удары. Учебная игра. | 2 |
| 4 | Н/ теннис: совершенствование различных способов подачи (наружная, внутренняя). «Накат», «подрезка». | 2 |
| 5 | Н/ теннис: проверка освоения приемов, подач. Учебные игры. | 2 |
| 6 | Н/ теннис: мини-турнир на выбывание ( олимпийская система). Ведение счета. | 2 |
| **Самостоятельная работа.** Учебные игры в н/теннис | | 6 |
|  | **ВПФП** | | **12** |  |
| **Тема 10.**  **ВПФП**  **Контроль физической подготовленности** | **Содержание практических занятий** | | **12** | ЛР3,ЛР5, ЛР11 |
| 1. | Развитие скоростно-силовых качеств. ОРУ парах. Подтягивание, отжимание. | 2 |
| 2 | Акробатические упражнения. Самостраховка при падении вперед, назад, в сторону. | 2 |
| 3 | Комплексы фитнес-упражнений по группам мышц. Расчет нагрузки, темпа. Ведение дневника самоконтроля. | 2 |
| 4 | Развитие выносливости, равномерный бег, до 40 минут. | 2 |
| 5 | Метание гранаты на дальность. | 2 |
| 6 | Интервальное занятие:– бег - силовые упражнения- бег. Контроль пульса. | 2 |
| **Самостоятельная работа.** Комплексы упражнений на координацию, общую и специальную силу. | | 6 |
|  | **Легкая атлетика** | | **4** |  |
| **Тема 11.**  **Бег на короткие дистанции** | **Содержание** **практических занятий** | | **2** | ЛР3,ЛР5, ЛР11 |
| 1 | Бег 100 м с низкого старта- контроль. ОРУ в парах.. | 2 |
| **Самостоятельная работа.** Пробегание отрезков 30-60 м **\*5 \*** 3 серии | | 3 |
| **Тема 12.**  **Кроссовая подготовка** | **Содержание практических занятий** | | **2** | ЛР3,ЛР5, ЛР11 |
| 1 | Кросс 1000м- девушки, 2000м- юноши.. | 2 |
| **Самостоятельная работа.** Пробежки 2-3 км \* 5 подходов | | 3 |
| **Тема 13. Дифференци-рованный зачет** | Дифференцированный зачет. Сдача контрольных нормативов. | | 2 | ЛР1,ЛР17 |
| **Всего:** | **Обязательная аудиторная учебная нагрузка:** | | **74** |  |
| **Внеаудиторная самостоятельная работа:** | | **37** |  |

1. **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**«физическая культура»**

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

**Оборудование спортивного комплекса:**

* спортивный зал, обеспечивающий единовременную пропускную способность не менее 40 чел в час;
* зал для занятий гимнастикой и общефизической подготовкой
* место для занятий настольным теннисом;
* тренажерная комната;
* спортивный инвентарь в соответствии с перечнем оборудования и инвентаря для спортивных залов:

Для гимнастического зала

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гим-

настической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина,

брусья, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.),тренажерыдля за-

нятий атлетической гимнастикой**,** маты гимнастические, канат беговая дорожка, ковер борцовский или татами, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;

Для игрового зала:

- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного

щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки

баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волей-

больных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, во-

лейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных,

гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола, , стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, и др.

**Технические средства обучения**: музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран, электронные носители с записями комплексов упражнений.

**3.2. Информационное обеспечение обучения**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемые для использования в образовательном процессе

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы.**

Для студентов

*Барчуков* *И*.*С*. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г.В.Барчуковой. — М., 2017.

*Бишаева* *А*.*А*. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2018.

*Гамидова* *С*.*К*. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2018.

*Лях В.И.*  Физическая культура –М., Просвещение, 2019

*Матвеев А.П*. Физическая культура, - М.: Вентана-Граф, 2017

Для преподавателей

**Основные источники:**

Барчуков И.С. Физическая культура: учебник – М., 2017

Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образо­вания. — М., 2017.

Бишаева А.А. Физическая культура: учебник - М, 2018.

Виленский М.Я.. Физическая культура: учебное пособие для студентов СПО. М., 2018.

**Дополнительная литература:**

1. Физическая культура, Палехова Е.С. -М.: Вентана-Граф, 2017

2. Физическая культура: учебник для СПО / Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский. – 3-е изд., испр. – М.: Издательство Юрайт, 2018.

3. Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – 2-е изд., стер. – М.: КНОРУС, 2017.

**3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)**

Рефераты на спортивную тематику. Форма доступа: <http://sportreferats.narod.ru/>

Мир баскетбола. Сайт посвящен правилам, технике, тактике, биографии игроков, истории команд. Форма доступа:<http://www.moibasketball.narod.ru/>

Основы физической культуры . Форма доступа: <http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/index.htm>

Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. Форма доступа: [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)

Федеральный портал «Российское образование». Форма доступа: [www.edu.ru](http://www.edu.ru)

Официальный сайт Олимпийского комитета России. Форма доступа:

[www.olympic.ru](http://www.olympic.ru)

Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготов­ка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации. Форма доступа:

[www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru)

1. **Контроль и оценка результатов освоения Дисциплины**

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Результат** | **Формы и методы контроля и оценки результатов обучения** |
| **Умения:** |  |
| * 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). | Наблюдение за выполнением практических заданий.  Выполнение самостоятельной работы.  Определение уровня физической подготовленности.  Участие в соревнованиях. Личные достижения обучающихся.  Проверка ведения дневника самоконтроля.  Сдача контрольных нормативов. |
| **Знания:** |  |
| - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  - основы здорового образа жизни.  . | Тестирование. Контроль устных ответов. Подготовка рефератов, сообщений, презентаций.  Выполнение тестовых заданий.  Выполнение практических заданий. |
| **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 физичес- * кой 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. | Выполнение физических упражнений.  Сдача контрольных нормативов  Наблюдение за деятельностью обучающихся во время выполнения упражнений.  Анализ и оценка правильности выполнения.  Определение уровня физической подготовленности.  Личные достижения обучающихся, сдача контрольных нормативов. |

*Приложение 1*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Оценка уровня физической подготовленности юношей основной  медицинской группы | | |
|  | **Оценка в баллах** |
| **Тесты** |  |
|  | **5 4 3** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. Бег 3 000 м (мин, с) | 12,30 | | 14,00 | | б/вр | |
| 2. Бег на лыжах 5 км (мин, с) | 25,50 | | 27,20 | | б/вр | |
| 3. Плавание 50 м (мин, с) | 45,00 | | 52,00 | | б/вр | |
| 4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз | | 10 | | 8 | | 5 |
| на каждой ноге) | |  | |  | |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 5. Прыжок в длину с места (см) | 230 | 210 | 190 |
| 6. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м) | 9,5 | 7,5 | 6,5 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 7. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз) | 13 | 11 | 8 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях  (количество раз) | | 12 | | 9 | | 7 |
| 9. Координационный тест — челночный бег 310 м (с) | 7,3 | | 8,0 | | 8,3 | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз) | 7 | 5 | 3 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 11. Гимнастический комплекс упражнений: | До 9 | До 8 | До 7,5 |
| утренней гимнастики; |  |  |  |
| производственной гимнастики; |  |  |  |
| релаксационной гимнастики (из 10 баллов) |  |  |  |

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.

*Приложение2*

|  |  |
| --- | --- |
| Оценка | уровня физической подготовленности девушек основной  медицинской группы |

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Оценка в баллах** |
| **Тесты** |  |
|  | **5 4 3** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1. Бег 2 000 м (мин, с) | 11,00 | 13,00 | б/вр |
| 2. Бег на лыжах 3 км (мин, с) | 19,00 | 21,00 | б/вр |
| 3. Плавание 50 м (мин, с) | 1,00 | 1,20 | б/вр |
| 4. Прыжки в длину с места (см) | 190 | 175 | 160 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 5. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз | 8 | 6 | 4 |
| на каждой ноге) |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 6. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (коли- | 20 | 10 | 5 |
| чество раз) |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 7. Координационный тест — челночный бег 310 м (с) | 8,4 | 9,3 | 9,7 |
| 8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м) | 10,5 | 6,5 | 5,0 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 9. Гимнастический комплекс упражнений: | До 9 | До 8 | До 7,5 |
| - утренней гимнастики; |  |  |  |
| - производственной гимнастики; |  |  |  |
| релаксационной гимнастики (из 10 баллов) |  |  |  |

*Приложение 3*

|  |  |
| --- | --- |
| Требования | к результатам обучения студентов подготовительной  медицинской группы |

* Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
* Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
* Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
* Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкур, кроссовая и лыжная подготовка).
* Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
* Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
* Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
* Бег 100 м (юноши и девушки) – без учета времени.
* Бег 2000 м (девушки), 3000 м (юноши) – без учета времени.
* Тест Купера (12 мнутное передвижение).
* Прыжки в длину с места (юноши и девушки).
* Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа (юноши и девушки).
* Подтягивание на перекладине (юноши).
* Поднимание туловища из положения, лежа на спине (юноши и девушки).
* Плавание без учета времени – 50 м (юноши и девушки).
* Бег на лыжах без учета времени (девушки – 2000 м, юноши – 3000 м).
* Бросок мяча в баскетбольную корзину (юноши и девушки).

*Приложение 4*

**Контрольные задания для оценки студентов специальной медицинской группы (освобожденных от занятий по физическому воспитанию)**

Реферат на тему:

1. Собственное заболевание и как с ним бороться с помощью физических упражнений
2. Любимый вид спорта
3. Закаливание
4. Судейство в любимом виде спорта
5. Обзор текущего чемпионата мира, олимпийских игр, чемпионата Европы (по любимому виду спорта)
6. Развитие физических качеств (быстрота, скорость, ловкость, выносливость)
7. Правила соревнований в любом виде спорта
8. Самоконтроль при самостоятельных занятиях физической культуры
9. Физическая культура как аспект общей культуры человека.
10. Характеристика методов контроля за функциональным состоянием организма во время занятий физическими упражнениями.
11. Характеристика индивидуальных средств физической культуры при самостоятельных занятиях по укреплению здоровья и повышения общефизической подготовленности.
12. Характеристика индивидуальных режимов нагрузки при самостоятельных занятиях общеразвивающей направленности.
13. Виды и формы оздоровительного отдыха. Гигиенические требования к их организации.
14. Профилактика травматизма при самостоятельных формах занятий физическими упражнениями.
15. Понятие физической работоспособности и ее динамика в течении дня.
16. Основные способы самоконтроля за физической нагрузкой на занятиях физическими упражнениями.
17. Что понимается под физическими упражнениями и основные способы их дозирования.
18. Значение физической культуры и спорта в профилактике и укреплении здоровья, повышении долголетия.
19. Физическое качество «Сила» и какими упражнениями его можно развивать.
20. Физическое качество «Быстрота» и какими упражнениями его можно развивать.
21. Физическое качество «Выносливость» и какими упражнениями его можно развивать.
22. Физическое качество «Гибкость» и какими упражнениями его можно развивать.
23. ОФП (общая физическая подготовка) и ее значение для учебной и трудовой деятельности.
24. Особенности организации и гигиенические требования к проведению занятий по лыжной подготовке.
25. Основные формы передвижения человека, что общего и чем они различаются.
26. Как определить уровень физической подготовленности (характеристика методов и тестов)?
27. Гигиенические требования к одежде, обуви и спортивному инвентарю для занятий физическими упражнениями.
28. В чем заключается оздоровительная направленность закаливания, основные виды закаливающих процедур.

.