

АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«КОЛЛЕДЖ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ И ПРАВА»

УТВЕРЖДЕНА
Директором АНО СПО «Колледж
информационных технологий и права»
приказом № 2 от 01 сентября 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
для специальности
54.02.01 Дизайн (по отраслям)
среднего профессионального образования
(программа подготовки специалистов среднего звена)
очная форма обучения
на базе основного общего образования

Щёлково 2022

Организация-

разработчик: АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «КОЛЛЕДЖ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ И ПРАВА»

Разработчики:

преподаватель АВТОНОМНОЙ НЕКОММЕРЧЕСКОЙ ОРГАНИЗАЦИИ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «КОЛЛЕДЖ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ И ПРАВА»

РАССМОТРЕНА

на заседании предметной цикловой комиссии общеобразовательных и социально-гуманитарных дисциплин протокол № 1 от 01 сентября 2022 г.
Председатель ПЦК

_____ / _____ /

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по учебно-воспитательной работе от 01 сентября 2022 г.

_____ /О.И.Мотыль/

ПРИНЯТА

педагогическим советом
протокол № 1 от 01 сентября 2022 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования, ФГОС СПО 54.02.01 Дизайн (по отраслям), учебным планом АНО СПО «КИТП» по специальности 54.02.01 Дизайн (по отраслям), с учетом Примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением ФУМО по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з), Концепции преподавания общеобразовательных дисциплин с учетом профессиональной направленности программ СПО, реализуемых на базе основного общего образования (Распоряжение Минпросвещения РФ от 30 апреля 2021 г. № Р-98) и Рабочей программой воспитания обучающихся АНО СПО «КИТП».

При реализации программы учебной дисциплины используются различные образовательные технологии, в том числе дистанционные образовательные технологии и электронное обучение.

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|----|
| 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 4 |
| 1.1 Область применения рабочей программы и место дисциплины в структуре основной образовательной программы | 4 |
| 1.2 Содержание профильной составляющей..... | 4 |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ..... | 8 |
| 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы..... | 9 |
| 2.2. Тематический план | 10 |
| 2.3. Содержание учебной дисциплины | 19 |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ . | 21 |
| 3.1 Материально-техническое обеспечение | 21 |
| 3.2. Информационное обеспечение обучения | 21 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 22 |

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.06 Физическая культура

1.1 Область применения рабочей программы и место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина ОУД.06 Физическая культура является дисциплиной общеобразовательного цикла ППСЗ по специальности 54.02.01 Дизайн (по отраслям).

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования, ФГОС СПО 54.02.01 Дизайн (по отраслям), учебным планом АНО СПО «КИТП» по специальности 54.02.01 Дизайн (по отраслям), с учетом Примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением ФУМО по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з), Концепции преподавания общеобразовательных дисциплин с учетом профессиональной направленности программ СПО, реализуемых на базе основного общего образования (Распоряжение Минпросвещения РФ от 30 апреля 2021 г. № Р-98) и Рабочей программы воспитания обучающихся, осваивающих основную профессиональную образовательную программу подготовки специалистов среднего звена по специальности 54.02.01 Дизайн (по отраслям) АНО СПО «КИТП».

Содержание учебной дисциплины направлено на достижение личностных, метапредметных и предметных результатов обучения, регламентированных ФГОС СОО. Достижение результатов осуществляется на основе интеграции деятельностного и компетентностного подходов к изучению физической культуры и обеспечивает:

- формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой на основе понимания значимости и возможностей физической культуры в решении специфических задач профессиональной деятельности;
- воспитание разносторонне развитой личности;
- формирование определённых практических навыков с учётом видов профессиональной деятельности конкретной профессии или специальности;
- достижение необходимого уровня культуры, профессиональной дееспособности и психофизической готовности к трудовой деятельности

Реализация содержания учебной дисциплины в пределах освоения ООП СПО обеспечивается соблюдением принципа преемственности по отношению к содержанию и результатам освоения основного общего образования, однако в то же время обладает самостоятельностью, цельностью, спецификой подходов к изучению.

1.2 Содержание профильной составляющей

Учет специфики специальности СПО 54.02.01 Дизайн (по отраслям), осваиваемой студентами, отражается в расширении профессионально значимого

содержания обучения, количестве часов, выделяемых на изучение отдельных тем программы, глубине их освоения обучающимися, характере заданий.

Профильной составляющей является:

– изучение тем: «Обучение составлению и проведению комплекса утренней и вводной гимнастике», «Профилактика профессиональных травм и производственных заболеваний», «Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности».

– темы рефератов:

1. Характеристика одного из оздоровительных видов физических упражнений.

2. Показания и противопоказания при занятиях физической культурой.

3. Составление комплекса упражнений с учетом своего заболевания.

4. Особенности будущей профессиональной деятельности. Возможности использования средств физической культуры в профессиональной деятельности.

5. Возможности физической культуры в профессиональной подготовке специалиста.

6. Индивидуальная программа занятий физическими упражнениями в соответствии с будущей профессиональной деятельностью.

7. Физическая культура в организации активного отдыха, досуга.

8. Профилактика профессиональных заболеваний.

9. Профессионально значимые личностные качества специалиста (в соответствии с избранной специальностью) и возможность их развития в процессе занятий физической культурой.

1.3 Цели и планируемые результаты освоения дисциплины

Цели освоения учебной дисциплины ОУД.06 Физическая культура является (в соответствии с требованиями ФГОС СОО, ориентацией на результаты ФГОС СПО):

– формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Задачи освоения учебной ОУД.06 Физическая культура является (в соответствии с требованиями ФГОС СОО, ориентацией на результаты ФГОС СПО):

– формирование ценностного отношения к занятиям ФК, а также бережного отношения к собственному здоровью;

– освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций, в предупреждении заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, в профилактике переутомления и сохранения высокой работоспособности, о возможностях физической культуры в решении задач учебной и будущей профессиональной деятельности;

– расширение двигательного опыта посредством овладения новыми физическими упражнениями разной функциональной направленности, двигательными действиями базовых видов спорта, упражнениями современных оздоровительных систем физической культуры и прикладной физической подготовки, а также формирование умений применять эти упражнения в различных по сложности условиях, в том числе при решении задач, ориентированных на будущую профессиональную деятельность;

– дальнейшее развитие кондиционных и координационных способностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности;

– приобретение опыта использования разнообразных форм и видов физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), для достижения жизненных и профессионально значимых целей;

– формирование знаний и умений оценивать состояние собственного здоровья, функциональных возможностей организма, проводить занятия в соответствии с данными самонаблюдения и самоконтроля;

– овладение навыками сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями

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

Личностные результаты освоения программы учебной дисциплины должны отражать:

ЛР3. Готовность к служению Отечеству, его защите;

ЛР7. навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

ЛР10. эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

ЛР11. принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

ЛР12. бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

ЛР15. ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы должны отражать:

MP1. умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

MP2. умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

Требования к предметным результатам освоения программы дисциплины на базовом уровне должны отражать:

– умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

– 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.

В результате изучения дисциплины «Физическая культура» на базовом уровне:

Обучающийся научится:

– определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек.

– знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

– знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;

– характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;

– характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;

– составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;

- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Обучающийся получит возможность научиться:

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

Общие компетенции, формируемые в процессе освоения программы дисциплины на предпрофессиональном уровне

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

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

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем часов |
|--|-------------|
| Максимальная учебная нагрузка | 117 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (работа обучающихся во взаимодействии с преподавателем) | 117 |
| в том числе: | |
| теоретические занятия | |
| лабораторные и практические занятия | 117 |
| <i>в том числе:</i> <i>лабораторные и практические занятия в форме практической подготовки*</i> | - |
| курсовая работа/индивидуальный проект | - |
| промежуточная аттестация** Дифференцированный зачет | 2** |
| Внеаудиторная самостоятельная работа обучающегося | - |
| Промежуточная аттестация (итоговая по дисциплине) в форме дифференцированного зачета (2 семестр) <i>*часовая нагрузка на лабораторные и/или практические занятия в форме практической подготовки выделяются из часов лабораторных и/или практических занятий в соответствии с учебным планом</i> <i>**на дифференцированный зачет и/или зачет выделяется не более 2 часов из часов обязательной аудиторной учебной нагрузки</i> | |

2.2. Тематический план

| Наименование разделов и тем | Максимальная учебная нагрузка (час) | Обязательная нагрузка (работа обучающихся во взаимодействии с преподавателем), час | | | | | Внеаудиторная самостоятельная работа |
|---|-------------------------------------|--|-----------------------|---|--|--|--------------------------------------|
| | | Всего часов | в том числе | | | | |
| | | | теоретических занятий | лабораторных и/или практических занятий | в том числе в форме практической подготовки | курсовая работа/ индивидуальный проект | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 1 курс 1 семестр | | | | | | | |
| Раздел «Физическая культура в обеспечении здоровья». | | | | | | | |
| Тема 1.1 Физическая культура в общекультурной подготовке студентов. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов | 2 | 2 | | | | | |
| Тема 1.2 Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. | 2 | 2 | | | | | |
| Практическое занятие 1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). Стартовая диагностика готовности обучающихся к выполнению норм физкультурного комплекса ГТО | 2 | 2 | | 2 | | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|--|---|--|--|--|
| Практическое занятие 2. Применение методик выполнения системы упражнений: закаливания, для профилактики движений при утомлении. Методики подвижных и спортивных игр, занятия туризмом. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. | 2 | 2 | | 2 | | | |
| Практическое занятие № 3. Обучение составлению и проведению комплекса утренней и «вводной» гимнастике | 2 | 2 | | 2 | | | |
| Практическое занятие № 4. Профилактика профессиональных травм и производственных заболеваний | 2 | 2 | | 2 | | | |
| Практическое занятие № 5. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности | 2 | 2 | | 2 | | | |
| Раздел Легкая атлетика | | | | | | | |
| Практическое занятие № 6. Обучение технике специально беговых упражнений | 2 | 2 | | 2 | | | |
| Практическое занятие № 7 Обучение технике высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования, бег на 60м,100м,200м | 2 | 2 | | 2 | | | |
| Практическое занятие № 8 Кроссовая подготовка: равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши) | 2 | 2 | | 2 | | | |

| | | | | | | | |
|--|---|---|--|---|--|--|--|
| Практическое занятие № 9. Тема 2.4 Обучение технике эстафетного бег 4'100 м. | 2 | 2 | | 2 | | | |
| Практическое занятие № 10. Обучение технике спортивной ходьбы | 2 | 2 | | 2 | | | |
| Практическое занятие № 11. Обучение технике метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра | 2 | 2 | | 2 | | | |
| Практическое занятие № 12. Тестирование студентов по освоению норм физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне» | 2 | 2 | | 2 | | | |
| Раздел. Гимнастика | | | | | | | |
| Практическое занятие № 13. Обучение технике общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером | 2 | 2 | | 2 | | | |
| Практическое занятие № 14 Обучение технике упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, скакалкой, обручем (девушки) | 2 | 2 | | 2 | | | |
| Практическое занятие № 15. Обучение технике упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки | 2 | 2 | | 2 | | | |
| Раздел Баскетбол | | | | | | | |
| Практическое занятие № 16. Правила техники безопасности при игре баскетбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижения (стойка баскетболиста, перемещения). Правила игры по избранному игровому виду спорта | 2 | 2 | | 2 | | | |
| Практическое занятие № 17. Обучение технике ловли и передачи мяча, ведения мяча | 2 | 2 | | 2 | | | |

| | | | | | | | |
|--|---|---|--|---|--|--|--|
| Практическое занятие № 18. Обучение технике броска мяча с места в движении после двух шагов со штрафной линии | 2 | 2 | | 2 | | | |
| Практическое занятие № 19. Учебные двусторонние игры с ограничениями и дополнительными правилами (соревнование) | 2 | 2 | | 2 | | | |
| Раздел Лыжная подготовка | | | | | | | |
| Практическое занятие № 20. Обучение технике лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные | 2 | 2 | | 2 | | | |
| Практическое занятие № 21. Преодоление подъемов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни | 2 | 2 | | 2 | | | |
| Практическое занятие № 22. Обучение технике передвижения ступающим шагом, лесенкой, елочкой, полуелочкой; спуска в высокой, основной, низкой стойке | 2 | 2 | | 2 | | | |
| Практическое занятие №23. Прохождение дистанций классическим ходом 1 км (девушки) и 3 км (юноши). Изучение техники поворотов, спусков. | 2 | 2 | | 2 | | | |
| Практическое занятие №24. Контрольно-нормативное тестирование: прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши) | 2 | 2 | | 2 | | | |
| 2 семестр | | | | | | | |
| Раздел Легкая атлетика | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|--|---|--|--|--|
| <p>Практическое занятие 25. Беговые упражнения в стандартных условиях (не изменяющихся); обучение технике специально беговых упражнений. бег на результат на 60, 100 и 200 м.; старты из различных исходных положений: высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования, бег на 60м,100м,200м. старты из различных исходных положений; высокий и низкий старт, до 40 метров; бег с ускорением 2-3 x60-80 м.</p> | 2 | 2 | | 2 | | | |
| <p>Практическое занятие 26. Беговые упражнения в игровой и соревновательной деятельности, кроссовая подготовка: равномерного бега на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), бег в умеренном темпе 400-800 метров; бег со старта с гандикапом 2-3 x 100 м; бег с изменением темпа и ритма шагов</p> | 2 | 2 | | 2 | | | |
| <p>Практическое занятие 27. Освоение техники эстафетного бега 4'100 м. Передача эстафетной палочки по сигналу передающего при передвижении медленным, а затем быстрым бегом; эстафеты; подвижные игры.</p> | 2 | 2 | | 2 | | | |
| <p>Практическое занятие 28. Выполнение разученных прыжковых упражнений в стандартных условиях.</p> | 2 | 2 | | 2 | | | |
| 1 курс, 2 семестр | | | | | | | |
| Раздел. Баскетбол | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|--|---|--|--|--|
| Практическое занятие № 29. Правила техники безопасности при игре в баскетбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижения (стойка баскетболиста, перемещения). Правила игры по избранному игровому виду спорта | 2 | 2 | | 2 | | | |
| Практическое занятие № 30. Обучение технике ловли и передачи мяча, ведения мяча | 2 | 2 | | 2 | | | |
| Практическое занятие № 31. Обучение технике броска мяча с места в движении после двух шагов со штрафной линии | 2 | 2 | | 2 | | | |
| Практическое занятие № 32. Учебные двусторонние игры с ограничениями и дополнительными правилами (соревнование) | 2 | 2 | | 2 | | | |
| Практическое занятие № 33. Развитие координационных способностей баскетболиста, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения | 2 | 2 | | 2 | | | |
| Раздел. Плавание | | | | | | | |
| Практическое занятие 34. Изучение техники безопасности при занятиях плаванием в бассейне. Доврачебная помощь пострадавшему | 2 | 2 | | 2 | | | |
| Практическое занятие № 35. Обучение технике плавательных упражнений кроля на груди, спине | 2 | 2 | | 2 | | | |
| Практическое занятие № 36. Обучение технике стартов, поворотов, ныряния ногами и головой | 2 | 2 | | 2 | | | |

| | | | | | | | |
|--|---|---|--|---|--|--|--|
| Практическое занятие № 37. Закрепление упражнений по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавания в полной координации, плавания на боку, на спине | 2 | 2 | | 2 | | | |
| Практическое занятие 38. Закрепление техники плавания кролем, брасом. Изучение стартовых движений. Эстафета. | 2 | 2 | | 2 | | | |
| Раздел. Лыжи | | | | | | | |
| Практическое занятие 45. Закрепление техник: попеременно двушажного хода. одновременно безшажного хода. одновременно двушажного хода. Прохождение дистанции 1 - 2 км. | 2 | 2 | | 2 | | | |
| Практическое занятие 46. Техника подъема «елочкой». Ходьба, бег с различными заданиями. | 2 | 2 | | 2 | | | |
| Практическое занятие 47. Подбор лыжного инвентаря. Переноска и надевание лыж. Построение с лыжами. Повороты на месте. Скользящий шаг без палок под уклон. Попеременный двушажный ход. Одновременный бесшажный ход. | 2 | 2 | | 2 | | | |
| Практическое занятие 48. Игра на лыжах «Остановка рывком». Комплекс обще подготовительных упражнений для лыжника. | 2 | 2 | | 2 | | | |
| Раздел. Волейбол | | | | | | | |
| Практическое занятие № 39. Обучение технике приема и передачи мяча (верхняя и нижняя) | 2 | 2 | | 2 | | | |
| Практическое занятие № 40. Обучение технике нижней и верхней прямой подачи мяча | 2 | 2 | | 2 | | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|--|---|--|--|--|
| Практическое занятие № 41. Обучение технике нападающего удара | 2 | 2 | | 2 | | | |
| Практическое занятие № 42. Развитие двигательных качеств волейболиста. Силовая подготовка, координационные способности | 2 | 2 | | 2 | | | |
| Практическое занятие № 43. Техника взаимодействия игроков передней и задней линии | 2 | 2 | | 2 | | | |
| Практическое занятие 44. Двухсторонняя учебная игра с дополнительными правилами и ограничениями (ролевая игра) | 2 | 2 | | 2 | | | |
| Раздел Виды спорта по выбору (атлетическая и ритмическая гимнастика, оздоровительная аэробика) | | | | | | | |
| Практическое занятие № 49. Комплекс упражнений на тренажерах. Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности | 2 | 2 | | 2 | | | |
| Практическое занятие № 50. Круговая тренировка для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей. Танцевальная аэробика. Занятия аэробикой по системе «Стретчинг» | 2 | 2 | | 2 | | | |
| Практическое занятие № 51. Оздоровительная аэробика. Силовая тренировка с эспандером, бодибаром. Занятия аэробикой по системе «Пилатес» | 2 | 2 | | 2 | | | |

| | | | | | | | |
|--|-----|-----|--|-----|--|--|--|
| Практическое занятие № 52. Комплекс ритмической гимнастики. Комплекс дыхательной гимнастики | 2 | 2 | | 2 | | | |
| Раздел Футбол | | | | | | | |
| Практическое занятие 53 Техника безопасности при игре в футбол Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке | 2 | 2 | | 2 | | | |
| Практическое занятие 54. Техника передвижения с мячом и без мяча. | 2 | 2 | | 2 | | | |
| Практическое занятие 55. Техника игры вратаря, тактика защиты. | 2 | 2 | | 2 | | | |
| Практическое занятие 56. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам. | 2 | 2 | | 2 | | | |
| Практическое занятие № 57 (сдача норм по физической культуре). Промежуточная аттестация Дифференцированный зачет | 1 | 1 | | 1 | | | |
| Итого по дисциплине/МДК | 117 | 117 | | 117 | | | |

2.3. Содержание учебной дисциплины

Физическая культура и здоровый образ жизни

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.

Формы организации занятий физической культурой.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания.

Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

Физическое совершенствование

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.

Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Специальные помещения представляют собой учебные аудитории для проведения занятий всех видов, предусмотренных образовательной программой, в том числе групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы, мастерские и лаборатории, оснащенные оборудованием, техническими средствами обучения и материалами, учитывающими требования международных стандартов:

1. Кабинет (учебная аудитория) Безопасности жизнедеятельности и экологических основ природопользования, оснащенный оборудованием:

- комплект учебной мебели на 50 человек,
- наглядные плакаты,
- демонстрационный экран,
- мультимедийный видеопроектор,
- автоматизированное рабочее место преподавателя с лицензионным программным обеспечением,
- доступ к сети Internet,
- электронные библиотечные ресурсы.

2. Спортивный зал, спортивный стадион с препятствиями

- спортивное оборудование для занятий игровыми видами спорта;
- стадион с элементами полосы препятствий

3. Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий:

- стадион с элементами полосы препятствий
- оборудование и инвентарь открытого стадиона широкого профиля

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с подключением к информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Колледжа

3.2. Информационное обеспечение обучения (перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы):

Интернет – ресурсы:

1. ЭБС «Университетская библиотека online».

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

| Образовательные результаты | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
|---|---|
| <p>Личностные результаты освоения: ЛР3. Готовность к служению Отечеству, его защите; ЛР7. навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности; ЛР10. эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений; ЛР11. принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; ЛР12. бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь; ЛР15. ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.</p> <p>Метапредметные результаты: МР1. умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях; МР2. умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;</p> | <p>Входной контроль: – оценивание тестирования – оценка деятельности обучающихся на практических занятиях - самооценка, взаимооценка</p> <p>Текущий контроль: – оценивание рефератов, в том числе презентаций – оценка письменных работ, ответов на теоретический вопрос - оценка устного развернутого ответа на теоретический вопрос - тестирование - экспертное наблюдение за деятельностью обучающихся на практических занятиях - оценивание результатов достижений на практических занятиях</p> <p>Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет) Экспертная оценка на промежуточной аттестации</p> |

Оценочные средства для текущего контроля и промежуточной аттестации представлены в Фонде оценочных средств.