

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ОРЕНБУРГСКОЙ ОБЛАСТИ  
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение  
«Бузулукский строительный колледж» г. Бузулука Оренбургской области

Утверждаю:

Заместитель директора по учебной работе

Е.Н. Индерейкина

31 августа 2020 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОУД.05 «Физическая культура»**

по специальности 40.02.02 «Правоохранительная деятельность»

**Профиль - социально-экономический**

Бузулук, 2020

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе: Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 40.02.02 «Правоохранительная деятельность», утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 12 мая 2014 г. N 509; Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (приказ Минобрнауки России от 17 мая 2012 г. № 413 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (ред. от 29.06.2017 г.)

С учетом: 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 Минобрнауки от 17 марта 2015 г. № 06-259 (в ред. от 25.05.2017 г. протокол № 3 Научно-методического совета Центра профессионального образования и систем квалификаций ФГАУ «ФИРО»); Примерной основной образовательной программы среднего общего образования (одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 28.06.2016 N 2/16-з); примерной программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных учреждений, рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО») в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (Протокол № 3 от 21 июля 2015 г, регистрационный номер рецензии 383 от 23 июля 2015г. ФГАУ «ФИРО»)

**Организация-разработчик:**

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение «Бузулукский строительный колледж» г. Бузулука Оренбургской области

**Разработчики:**

Романова Наталья Алексеевна - преподаватель

**Внутренняя техническая экспертиза:**

Бутримова Н.В. - заместитель директора по учебно-методической работе

Казадаева О.А. - методист

**Внутренняя содержательная экспертиза:**

Бутримова Н.В. - заместитель директора по учебно-методической работе

Корочкина Е.Ю. - руководитель ПЦК

**Внешняя техническая и содержательная экспертиза:**

Рыбкова В.С. – руководитель городского методического объединения учителей физической культуры

Рассмотрено на заседании предметно-цикловой комиссии (ПЦК) преподавателей общеобразовательных, общих гуманитарных, социально-экономических математических и общих естественно-научных дисциплин, протокол №1 от 31 августа 2020 г.

Руководитель ПЦК Корочкина Е.Ю. /  /

## **СОДЕРЖАНИЕ**

- 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОУД.05 «Физическая культура»

### 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины предназначена для изучения **Физической культуры** в ГАПОУ «Бузулукский строительный колледж» в пределах основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины является составной частью программно-методического сопровождения образовательной программы среднего общего образования, реализуемой в ГАПОУ «Бузулукский строительный колледж» в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования по специальности 40.02.02 «Правоохранительная деятельность»

### 1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Общеобразовательная дисциплина принадлежит предметной области **физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности** ФГОС СОО.

Учебная дисциплина входит в общеобразовательный цикл основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования на базе основного общего образования при подготовке квалифицированных рабочих по специальности СПО 40.02.02 «Правоохранительная деятельность»

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

Изучение дисциплины ОУД.05 «Физическая культура»

- направлено на достижение следующих целей: формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Освоение содержания учебной дисциплины «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)

#### **1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 180 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 120 часов;

самостоятельной работы обучающегося 60 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	*
Объем образовательной нагрузки (всего)	180
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	120
в том числе:	
– теоретические занятия	2
– лабораторно-практические занятия	118
– семинарские занятия	0
– консультации	0
– индивидуальный проект	0
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	60
Промежуточная аттестация в форме зачета/дифференцированного зачета	

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОУД.05 «Физическая культура»  
с учетом профиля профессионального образования**

Наименование раздела, тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень усвоения
<b>Раздел 1. Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО</b>		<b>2ч</b>	
	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>2ч</b>	
	1. Знание оздоровительных систем физического воспитания. Владение информацией с Всероссийском физкультурно- спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)	2ч	1
	<b><u>Самостоятельная работа обучающихся:</u></b>	<b>2ч</b>	
	1. Основы законодательства РФ в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.	2ч	1
<b>Раздел 2. Учебно-тренировочные занятия (практическая часть)</b>		<b>118ч</b>	
<b>Тема 2. 1. Легкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>16 ч</b>	
	1. Практическое занятие - № 1 Инструктаж по технике безопасности в лёгкой атлетике. Совершенствование техники низкого старта и бег на короткие дистанции 30 метров. Выполнение нормативов ГТО.	2ч	3
	2. Практическое занятие - № 2 Совершенствование техники низкого старта и бег на короткие дистанции 60 метров. Подготовка к соревновательной деятельности. Выполнение нормативов ГТО.	2ч	3
	3. Практическое занятие - № 3 Совершенствование техники низкого старта и бег на короткие дистанции 100 метров. Подготовка к соревновательной деятельности. Выполнение нормативов ГТО.	2ч	3
	4. Практическое занятие - № 4 Совершенствование техники бега на средние дистанции 500 метров. Подготовка к соревновательной деятельности. Выполнение нормативов ГТО.	2ч	3
	5. Практическое занятие - № 5 Совершенствование техники бега на длинные дистанции 1000 метров. Подготовка к соревновательной деятельности. Выполнение нормативов ГТО.	2ч	
	6. Практическое занятие - № 6 Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Подготовка к соревновательной деятельности. Выполнение нормативов ГТО.	2ч	3
	7. Практическое занятие - № 7 Совершенствование техники прыжка в длину с места. Подготовка к соревновательной деятельности. Выполнение нормативов ГТО.	2ч	3
	8. Практическое занятие - № 8 Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Подготовка к соревновательной деятельности.	2ч	3
	<b><u>Самостоятельная работа обучающихся:</u></b>	<b>8 ч</b>	
	1. Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка.	2ч	3
	2. Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования	2ч	3
	3. Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.	2ч	3



	4. Передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре	2ч	3
<b>Тема 2. 2. Мини-футбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6ч</b>	
	1. Практическое занятие - № 9 Инструктаж по технике безопасности в мини- футболе. Совершенствование техники остановки мяча.	2ч	3
	2. Практическое занятие - № 10 Совершенствование техники передачи мяча. Подготовка к соревновательной деятельности.	2ч	3
	3. Практическое занятие - № 11 Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в двусторонней игры мини- футбол. Страховка.	2ч	3
	<b><u>Самостоятельная работа обучающихся</u></b>	<b>3ч</b>	
	1. Оздоровительные системы физического воспитания. Выполнение нормативов ГТО- прыжок в длину с места толчком двумя ногами	2ч	3
	2. Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой Выполнение нормативов ГТО- бег 3000 метров	1ч	3
<b>Тема 2.3. Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>6ч</b>	3
	1. Практическое занятие - № 12 Инструктаж по технике безопасности в баскетболе. Совершенствование техники ведения мяча. Приемы защиты.	2ч	3
	2. Практическое занятие - № 13 Совершенствование техники финтов и проходов. Страховка.	2ч	3
	3. Практическое занятие - № 14 Совершенствование командно-тактических действий в двусторонней игры баскетбол. Подготовка к соревновательной деятельности	2ч	3
	<b><u>Самостоятельная работа обучающихся</u></b>	<b>3ч</b>	
	1. Выполнение нормативов ГТО- плавание 50 метров	2ч	3
	2. Выполнение нормативов ГТО- рывок гири	1ч	3
<b>Тема 2.4. Гимнастика, ритмическая гимнастика и акробатика</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>12ч</b>	
	1. Практическое занятие - № 15 Инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастикой и акробатикой. Совершенствование техники кувырка вперед, назад, стойки на лопатках. Страховка.	2ч	3
	2. Практическое занятие - № 16 Совершенствование техники упражнений на перекладине и брусьях. Ритмическая гимнастика: пространственной точностью, траекторией. Страховка.	2ч	3
	3. Практическое занятие - № 17 Совершенствование техники силовых упражнений на снарядах.	2ч	3
	4. Практическое занятие - № 18 Совершенствование техники опорного прыжка через козла ноги врозь. Страховка.	2ч	3
	5. Практическое занятие - № 19 Совершенствование техники прыжков на скакалке. Ритмическая гимнастика: с ритмом.	2ч	3
	6. Практическое занятие - № 20 Совершенствование техники прыжков на скакалке. Ритмическая гимнастика: с темпом.	2ч	3
	<b><u>Самостоятельная работа обучающихся:</u></b>	<b>8ч</b>	
	1. Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых	2ч	3

	упражнений		
	2. Оздоровительные системы физического воспитания. Выполнение нормативов ГТО	2ч	3
	3. Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах)	2ч	3
	4. Выполнение нормативов ГТО	2ч	3
	<b>Зачетное занятие.</b>	2ч	1

## 2 семестр

Наименование раздела, тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень усвоения
<b>Тема 2.5. Лыжная подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>20ч</b>	
	1. Практическое занятие - № 21 Инструктаж по технике безопасности на занятиях лыжной подготовки. Совершенствование техники лыжных ходов.	2ч	3
	2. Практическое занятие - № 22 Совершенствование техники перехода с одновременного на попеременный ход.	2ч	3
	3. Практическое занятие - № 23 Совершенствование техники конькового хода.	2ч	3
	4. Практическое занятие - № 24 Совершенствование техники преодоления препятствий.	2ч	3
	5. Практическое занятие - № 25 Совершенствование техники спусков.	2ч	3
	6. Практическое занятие - № 26 Совершенствование техники подъемов.	2ч	3
	7. Практическое занятие - № 27 Совершенствование техники обгона и финиширования.	2ч	3
	8. Практическое занятие - № 28 Совершенствование техники перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции.	2ч	3
	9. Практическое занятие - № 29 Совершенствование техники лыжных ходов.	2ч	3
	10. Практическое занятие - № 30 Контрольное занятие в беге на дистанцию 3000 и 5000 метров. Выполнение нормативов ГТО.	2ч	3
	<b><u>Самостоятельная работа обучающихся</u></b>	<b>10ч</b>	
	1. Выполнение нормативов ГТО – бег на лыжах на 3 км.	2ч	3
	2. Выполнение нормативов ГТО – бег на лыжах на 5 км.	2ч	3
	3. Аэробика: комплексы упражнений на растяжение мышц. Страховка.	2ч	3
	4. Индивидуально- ориентированные здоровьесберегающие технологии : гимнастика при умственной и физической деятельности	2ч	3
	5. Плавание на груди, спине, боку с грузом в руке.	2ч	3
<b>Тема 2.6. Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>12ч</b>	
	1. Практическое занятие - № 31 Инструктаж по технике безопасности в волейболе. Совершенствование техники верхней и нижней передачи.	2ч	3

	2. Практическое занятие - № 32 Совершенствование техники подачи мяча. Подготовка к соревновательной деятельности	2ч	3
	3. Практическое занятие - № 33 Совершенствование техники жонглирования мячом. Бег на короткие дистанции.	2ч	3
	4. Практическое занятие - № 34 Совершенствование техники нападающего удара. Страховка.	2ч	3
	5. Практическое занятие - № 35 Совершенствование техники блокирующего удара. Страховка.	2ч	3
	6. Практическое занятие - № 36 Совершенствование командно-тактических действий в двусторонней игры волейбол. Страховка.	2ч	3
	<b><u>Самостоятельная работа обучающихся</u></b>	<b>6ч</b>	
	1. Выполнение нормативов ГТО – поднимание туловища из положения лежа на спине. Выполнение силовых упражнений.	2ч	3
	2. Выполнение нормативов ГТО – наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке	2ч	3
	3. Тактическая и техническая подготовка в национальных видах спорта.	2ч	3
<b>Тема 2.7. Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>6ч</b>	3
	1. Практическое занятие - № 37 Инструктаж по технике безопасности в баскетболе. Совершенствование техники передачи мяча. Приемы защиты.	2ч	3
	2. Практическое занятие - № 38 Совершенствование техники штрафных бросков. Страховка.	2ч	3
	3. Практическое занятие - № 39 Совершенствование командно-тактических действий в двусторонней игры баскетбол. Подготовка к соревновательной деятельности	2ч	3
	<b><u>Самостоятельная работа обучающихся</u></b>	<b>3ч</b>	
	Выполнение нормативов ГТО- плавание 50 метров	2ч	3
	Выполнение нормативов ГТО- рывок гири	1ч	3
<b>Тема 2.8. Настольный теннис</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10ч</b>	
	1. Практическое занятие - № 40 Инструктаж по технике безопасности в настольном теннисе. Обучение техники наката справа налево и наоборот.	2ч	3
	2. Практическое занятие - № 41 Совершенствование техники наката справа налево и наоборот.	2ч	3
	3. Практическое занятие - № 42 Совершенствование техники подачи мяча в настольном теннисе.	2ч	3
	4. Практическое занятие - № 43 Совершенствование техники защиты в настольном теннисе.	2ч	3
	5. Практическое занятие - № 44 Совершенствование командно-тактических действий в двусторонней игры настольный теннис.	2ч	3
	<b><u>Самостоятельная работа обучающихся</u></b>	<b>5ч</b>	
	1. Выполнение нормативов -прыжки через скакалку за 1 минуту. Оздоровительные системы физического воспитания.	2ч	3
	2. Выполнение нормативов- приседание за 1 минуту. Подготовка к соревновательной деятельности	2ч	3

	3. Выполнение нормативов- сгибание рук на брусьях. Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка	1ч	3
<b>Тема 2.9. Русская лапта</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>16ч</b>	
	1. Практическое занятие - № 45 Инструктаж по технике безопасности в русской лапте. Совершенствование техники перемещения и перебежки на площадке.	2ч	3
	2. Практическое занятие - № 46 Совершенствование техники осаливания партнера. Командная игра.	2ч	3
	3. Практическое занятие - № 47 Совершенствование техники ловли мяча. Командная игра.	2ч	3
	4. Практическое занятие - № 48 Совершенствование техники передачи мяча. Командная игра.	2ч	3
	5. Практическое занятие - № 49 Совершенствование техники различных ударов. Командная игра.	2ч	3
	6. Практическое занятие - № 50 Совершенствование техники различных ударов. Командная игра.	2ч	3
	7. Практическое занятие - № 51 Совершенствование командно-тактических действий в двусторонней игры русская лапта.	2ч	3
	8. Практическое занятие - № 52 Совершенствование командно-тактических действий в двусторонней игры русская лапта.	2ч	3
	<b><u>Самостоятельная работа обучающихся</u></b>	<b>8ч</b>	
	1. Выполнение нормативов- подъем согнутых ног в висе на перекладине. Бег на средние дистанции.	2ч	3
	2. Оздоровительные системы физического воспитания.	2ч	3
	3. Передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре.	2ч	3
	4. Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением.	2ч	3
<b>Тема 2.10. Легкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10ч</b>	
	1. Практическое занятие - № 53 Инструктаж по технике безопасности в лёгкой атлетике. Совершенствование техники бега на дистанции 100 метров.	2ч	3
	2. Практическое занятие - № 54 Совершенствование техники бега на дистанции 200 метров. Выполнение нормативов ГТО.	2ч	3
	3. Практическое занятие - № 55 Совершенствование техники бега на дистанции 400 метров. Выполнение нормативов ГТО.	2ч	3
	4. Практическое занятие - № 56 Совершенствование техники бега на дистанции 500 метров. Выполнение нормативов ГТО.	2ч	3
	5. Практическое занятие - № 57 Совершенствование техники бега на дистанции 1000 метров. Выполнение нормативов ГТО.	2ч	3
	<b><u>Самостоятельная работа обучающихся</u></b>	<b>6ч</b>	
	1. Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.	2ч	3
	2. Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования	2ч	3

	3. Передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре	2ч	3
	<b>Дифференцированный зачет.</b>	2ч	3
	<b>Всего часов</b>	<b>180ч</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета спортивного зала и открытая спортивная площадка.

Оборудование учебного кабинета спортивный зал из паспорта кабинета:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гим-настической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брус, конь и козел для прыжков и др.), маты гимнастические, канат, канат для перетягивания, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры.;

-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 волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи.

Открытый стадион широкого профиля:

- рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, тумбы «Старт—Финиш», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

##### **Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

###### **Основные источники:**

1. *Барчуков И.С.* Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ.ред. Г.В. Барчуковой. — М., 2016.
2. *Бишаева А.А.* Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2017.
3. *Гамидова С.К.* Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2018.
4. *Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевиц Р.Л., Погадаев Г.И.* Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2018.
5. *Сайганова Е.Г., Дудов В.А.* Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие. — М., 2016. — (Бакалавриат).

###### **Дополнительные источники:**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ).
2. Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).
3. Приказ Министерства образования и наука РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования”».
4. Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и наука РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации 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».

5. Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры. М.: Юрайт, 2019. 192 с.
6. Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 312 с.
7. Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. М.: Юрайт, 2019. 174 с.
8. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 216 с.
9. Зайцев А. А., Зайцева В. Ф., Луценко С. Я. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка. М.: Юрайт, 2020. 227 с.
10. Качанов Л. Н., Шапекова Н., Марчибаева У. Лечебная физическая культура и массаж. Учебник. М.: Фолиант, 2018. 272 с.
11. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Теория и история физической культуры. М.: КноРус, 2020. 448 с.
12. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 256 с.
13. Литош Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии. Психолого-педагогическое сопровождение. М.: Юрайт, 2020. 170 с.
14. Мелёхин А. В. Менеджмент физической культуры и спорта. М.: Юрайт, 2019. 480 с.
15. Мурзин Д.В., Ольховский Р.М. Вопросы правового регулирования общественно полезных услуг в области физической культуры и массового спорта // Российский юридический журнал. 2017. N 6. С. 172 — 183.
16. Пельменев В. К., Конеева Е. В. История физической культуры. М.: Юрайт, 2019. 184 с.
17. Ростомашвили Л. Н. Адаптивная физическая культура в работе с лицами со сложными (комплексными) нарушениями развития. М.: Спорт, 2020. 164 с.
18. Рубанович В. Б. Основы врачебного контроля при занятиях физической культурой. М.: Юрайт, 2019. 254 с.
19. Собянин Ф. И. Физическая культура. Учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений. М.: Феникс, 2020. 221 с.
20. Теория и методика обучения предмету "физическая культура". Водные виды спорта. Учебное пособие / под ред. Булгакова Н. Ж. М.: Юрайт, 2019. 304 с.
21. Чернов И.В., Ревунов Р.В. Организация учебно-тренировочного процесса по физической культуре в высшем учебном заведении (на примере тяжелой атлетики). М.: Лань, 2019. 104 с.
22. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка / под ред. Зайцев А. А. М.: Юрайт, 2020. 228 с.

#### Интернет-ресурсы:

1. [minstm.gov.ru](http://minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).
3. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. [www.gour32441.nagod.ru](http://www.gour32441.nagod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)).

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов
---	--

<p>перечисляются все планируемые результаты изучения дисциплины, указанные в п.1.3 паспорта программы.</p> <p><b>Личностные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;</li> <li>– 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;</li> <li>– потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;</li> <li>– приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;</li> <li>– 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;</li> <li>– готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;</li> <li>– способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;</li> <li>– способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;</li> <li>–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;</li> <li>– принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>– умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>– патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;</li> <li>– готовность к служению Отечеству, его защите;</li> </ul> <p><b>Метапредметные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Тестирование, контроль устных ответов. подготовка рефератов, сообщений, презентаций</li> <li>- Выполнение тестовых заданий</li> <li>- Наблюдение за выполнением практических занятий.</li> <li>- Выполнение практических, индивидуальных заданий</li> <li>-Наблюдение за выполнением практических занятий. Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы. Определение уровня физической подготовленности. Личные достижения учащихся.</li> <li>- Наблюдение за выполнением практических занятий. Участие в соревнованиях. Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов.</li> <li>- Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы.</li> <li>- Проверка ведения дневника самоконтроля</li> <li>- Выполнение практических и индивидуальных заданий, их анализ, оценка и самооценка.</li> <li>- Приём контрольных нормативов по ГТО</li> </ul>
--	--



<p>– готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;</p> <p>– освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;</p> <p>– 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;</p> <p>– формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;</p> <p>– 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;</p> <p>Предметные:</p> <p>– умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</p> <p>– владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>– владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> <p>– владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>- 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).</p>	<p>- Наблюдение за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы. Дни здоровья, туризм, спортивные базы.</p> <p>- Взаимодействие в групповых и командных занятиях. Наблюдение за оценкой командного взаимодействия и роль участников на занятиях.</p> <p>- промежуточная аттестация в форме зачета и дифференцированного зачета</p>
---	--