


**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ОРЕНБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

филиал - Илекский зоотехнический техникум

УТВЕРЖДЕНО

Председатель учебно-методической
комиссии филиала

 Н.В. Петрик
«30» марта 2018 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

БД.11 Физическая культура

Специальность 09.02.04 Информационные системы (по отраслям)

Форма обучения очная

Срок получения СПО по ППССЗ 3 года 10 месяцев.

Илек, 2018 г.

ЛИСТ АКТУАЛИЗАЦИИ

№ изменения, дата изменения и № протокола заседания учебно-методической комиссии филиала, номер страницы с изменением

БЫЛО

Указать пункт изменения

СТАЛО

Указать пункт изменения и краткую характеристику

Основание: решение заседания ПЦК Общеобразовательных дисциплин от «__» _____, № __ протокола

Председатель ПЦК _____ / _____ /

подпись

ФИО

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

БД. 11 Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована другими образовательными учреждениями профессионального и дополнительного образования, реализующих образовательную программу среднего (полного) общего образования.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в общеобразовательный цикл и является базовой дисциплиной.

1.3 Цели и задачи учебной дисциплины - требования к результатам освоения учебной дисциплины:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

Требования к результатам обучения специальной медицинской группы

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Владеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых, в плавании.
- Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- Владеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкур, кроссовая и подготовка).
- Владеть 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.

Уметь выполнять упражнения:

- сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);
- подтягивание на перекладине (юноши);
- поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
- прыжки в длину с места;
- бег 100 м;
- бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);
- тест Купера — 12-минутное передвижение;
- плавание — 50 м (без учета времени);

1.4 Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины

максимальной учебной нагрузки обучающегося 175 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 117 часов; самостоятельной работы обучающегося 58 часов.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результатом освоения программы является формирование знаний и умений:

Код	Наименование результатов обучения
Зн. 1	влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
Зн. 2	способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
Зн. 3	правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;
У. 1	выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
У. 2	выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
У. 3	проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
У. 4	преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
У. 5	выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
У. 6	осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
У. 7	выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов	1 семестр	2 семестр
Максимальная учебная нагрузка (всего)	175	71	104
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117	48	69
в том числе:			
практические занятия	115	46	69
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	58	23	35
в том числе:			
тематика внеаудиторной самостоятельной работы	58	23	35
Итоговая аттестация в форме зачета 1 семестр; дифференцированного зачета 2 семестр			

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины БД. 11 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Формируемые ЗУН	Уровень освоения
1	2	3	4	5
Раздел 1. Теоретическая часть		2		
Тема 1.1 Правила безопасности на занятиях физической культуры.	Спортивная форма. Понятие разминки как вводной части тренировки, ее главные цели и функции. Основные этапы проведения, их последовательность: голова, кисти, плечевой пояс. Характеристика упражнений для стоп. Продолжительность разминки. Определение вида травмы и оказание первой помощи.	1	У.1; У.2; 3.3; 3.4; У.5	1,2,3
Тема 1.2 Здоровый образ жизни	Режима питания и распорядка дня. Комплекс утренней гимнастики.	1	У.1; У.2; 3.3; 3.4; У.5	2,3
Раздел 2. Легкая атлетика		30	У.1; У.2; 3.3; 3.4; У.5	2,3
Тема 2.1 Техника безопасности при занятиях л/а.	Теоретические сведения и техника безопасности при занятиях л/а. Техника бега на коротких дистанциях. Челночный бег 4 на 10	2	У.1; У.2; 3.3; 3.4; У.5	2,3
Тема 2.2 Специальные беговые упражнения.	Бег с высоким подниманием бедра. Бег с захлестыванием голени. Семенящий бег. Бег с толчками вверх.	2	У.1; У.2; 3.3; 3.4; У.5	2,3
Тема 2.3 Тройной прыжок, техника выполнения.	Технику тройного прыжка делят на следующие части: разбег – первое отталкивание – «скачок» – второе отталкивание – «шаг» – третье отталкивание – «прыжок» – приземление.	2	У.1, У.2, 3.3, 3.4, У.5	2,3
Тема 2.4 Передача эстафетной палочки.	Показ и объяснение передачи эстафетной палочки. Выполнение упражнения на месте в команде 4-5 человек. Выполнение упражнения в движении шагом и бегом	2	У.1; У.2; 3.3; 3.4; У.5	2,3
Тема 2.5 Бег на короткие дистанции	Показ и объяснение. Выполнение упражнения в движении шагом и бегом. Бег на 30,60,100.	2	У.1, У.2, 3.3, 3.4, У.5	2,3
Тема 2.6 Бег на средние дистанции.	Высокий старт: бег по повороту, работа рук и дыхание во время бега. Медленный бег от 500 метров до 3 км.	2	У.1; У.2; 3.3; 3.4; У.5	2,3

Тема 2.7 Бег с препятствиями.	Старт из положения лежа, прыжок через ров, проход лабиринта, лаз по стене, бег по бревну, через препятствия.	2	У.1; У.2; 3.3; 3.4; У.5	2,3
Тема 2.8 Прыжок в высоту способ «Ножницы»	Техника прыжка: расчёт разбега; отталкивание; полёт; приземление.	2	У.1; У.2; 3.3; 3.4; У.5	2,3
Тема 2.9 Прыжки в длину.	Приземление в прыжковую яму, прыжок с 1-2 шагов с приземлением в яму согнув ноги и падение вперед, прыжки через натянутую скакалку в метре над землей для правильного выполнения толчков, подбора разбега, прыжок в целом.	2	У.1, У.2, 3.3, 3.4, У.5	2,3
Тема 2.10 Метание гранаты.	Рассказ и показ метания гранаты с места, с 3 шагов и полного разбега.	2	У.1, У.2, 3.3, 3.4, У.5	2,3
Тема 2.11 Кроссовый бег.	Кроссовая подготовка.	2	У.1; У.2; 3.3; 3.4; У.5	2,3
Тема 2.12 Толкание ядра.	Показ и объяснение как держать ядро, правильное дыхание, толкание ядра вверх, вперед из исходного положения, стоя левым боком вперед, левая нога слегка согнута в колене и носок развернут вправо, ядро прижать к шее на ключице.	2	У.1, У.2, 3.3, 3.4, У.5	2,3
Тема 2.13 Метание копья, техника выполнения.	Технику метания копья делят на следующие части: правильное дыхание, расчет разбега, правильное держание копья и способы метания	2	У.1, У.2, 3.3, 3.4, У.5	2,3
Тема 2.14 Бег на длинные дистанции.	Медленный бег на 3-5 км. Бег с изменением скорости.	2	У.1; У.2; 3.3; 3.4; У.5	2,3
Тема 2.15 Прыжок в высоту способ «Фосбери-флоп»	Техника прыжка: расчёт разбега; отталкивание; полёт; приземление.	2	У.1; У.2; 3.3; 3.4; У.5	2,3
	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение домашних заданий по разделу 2. Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: кросс в медленном темпе; комплекс общеразвивающих упражнений; специальные беговые упражнения (зачет).	12		
Раздел 3. Гимнастика		18		
Тема 3.1 Гимнастика. Строевые упражнения.	Команды «Становись», «Равняйся», «Смирно», «По порядку номеров 1-2..., 1-4 рассчитайся». Объяснение строевой стойки. Повороты на месте и в движении, ходьба в колонне, бег в колонне.	2	У.1, У.2, 3.3, 3.4, У.5	1,2,3

Тема 3.2 Акробатика. Кувырки вперед, кувырок назад, длинный кувырок.	Объяснение понятия самостраховка, помощь в выполнении кувырков, стоек.	2	У.1, У.2, 3.3, 3.4, У.5	2,3
Тема 3.3 Стойка на лопатках, стойка на голове, мост из положения на спине, полушпагат.	Объяснение и показ как выполнять стойку на лопатках, стойку на голове, мост из положения на спине, полушпагат.	2	У.1, У.2, 3.3, 3.4, У.5	2,3
Тема 3.4 Силовые упражнения на снарядах.	Подготовка и сдача контрольных нормативов: подтягивание и подъем переворотом на перекладине.	2	У.1, У.2, 3.3, 3.4, У.5	2,3
Тема 3.5 Упражнение для укрепления пресса.	Правильное дыхание при выполнении упражнения для пресса. Упражнения нужно выполнять очень быстро, с максимально возможным количеством повторений за 1 мин.	2	У.1, У.2, 3.3, 3.4, У.5	2,3
Тема 3.6 Опорные прыжки через козла.	Разбег. Наскок на гимнастический мостик. Ножной толчок. Фаза полета. Толчок руками о снаряд. Полет после ручного толчка. Приземление.	2	У.1, У.2, 3.3, 3.4, У.5	2,3
Тема 3.7 Опорные прыжки через коня.	Разбег. Наскок на гимнастический мостик. Ножной толчок. Фаза полета. Толчок руками о снаряд. Полет после ручного толчка. Приземление.	2	У.1, У.2, 3.3, 3.4, У.5	2,3
Тема 3.8 Лазание по канату.	Объяснение и показ техники лазания по канату. Способы лазания по канату.	2	У.1, У.2, 3.3, 3.4, У.5	2,3
Тема 3.9 Прикладная гимнастика	Преодоление полосы препятствий: элементы акробатики; гимнастические снаряды; элементы препятствий.	2	У.1; У.2; 3.3; 3.4; У.5	2,3
	Самостоятельная работа: выполнение домашних заданий по разделу 3. Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: изучение комплекса утренней гигиенической гимнастики; силовых упражнений; упражнений на координацию движений.	11		
Раздел 4. Спортивные игры		60		
Тема 4.1 <u>Волейбол</u> . Техника безопасности при занятиях волей-	Теоретические сведения и техника безопасности при занятиях волейболом. Техника перемещений и передач.	2	У.1, У.2, 3.3, 3.4, У.5	1,2,3

Тема 4.2 Поддача мяча.	Нижняя прямая: показ и объяснение правильной постановки ног и туловища, хода руки, передачи через сетку, передачи по зонам.	2	У.1, У.2, 3.3, 3.4, У.5	2,3
Тема 4.3 Поддача мяча	Верхняя: показ и объяснение правильной постановки ног и туловища, хода руки, передачи через сетку, передачи по зонам.	2	У.1; У.2; 3.3; 3.4; У.5	2,3
Тема 4.4 Совершенствование техники владения волейбольным мячом.	Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Учебная игра с применением изученных положений. Совершенствование техники владения техническими элементами в волейболе.	2	У.1, У.2, 3.3, 3.4, У.5	2,3
Тема 4.5 Двухсторонняя игра.	Учебная игра с определенными заданиями	2	У.1, У.2, 3.3, 3.4, У.5	2,3
Тема 4.6 Совершенствование техники подачи мяча	Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по зонам площадки.	2	У.1; У.2; 3.3; 3.4; У.5	2,3
Тема 4.7 Техника нападающего удара	Разбег, который нужно согласовать с летящим мячом; анализ и выбор места отталкивания; прыжок; замах; удар по мячу.	2	У.1; У.2; 3.3; 3.4; У.5	2,3
Тема 4.8 Блокирование мяча.	Перемещение приставными шагами вдоль сетки с имитацией блока, блокирование неподвижного мяча с переносом рук, блокирование в заранее обусловленном месте, блокирование с высоких, средних и низких (укороченных) передач в различных зонах.	2	У.1, У.2, 3.3, 3.4, У.5	2,3
Тема 4.9 Групповые действия игроков по блокированию мяча	Перемещение блокирующих игроков. Анализ ситуации и определение места блокирования. Блокирование мяча и её особенности.	2	У.1; У.2; 3.3; 3.4; У.5	2,3
Тема 4.10 Тактика нападающего удара	Анализ и выбор места. Высота навеса мяча.	2	У.1; У.2; 3.3; 3.4; У.5	2,3
Тема 4.11 Индивидуальные действия пасующего игрока.	Анализ, выбор места и (скрытое) обозначение навеса мяча.	2	У.1; У.2; 3.3; 3.4; У.5	2,3
Тема 4.12 Подробности о правилах игры.	Практическое овладение судейством: обучающийся судит одну партию игры и готовит разминку для волейболистов.	2	У.1, У.2, 3.3, 3.4, У.5	2,3

Тема 4.13 <u>Баскетбол</u> Техника безопасности при занятии баскетбол	Техника безопасности при занятии баскетбол. Передвижение с мячом и без мяча, ловля одной рукой. Правила игры.	2	У.1; У.2; 3.3; 3.4; У.5	1,2,3
Тема 4.14 Прием и передача мяча на месте и движении.	Передача мяча двумя руками и одной рукой от плеча, двумя руками сверху, двумя и одной рукой сверху, передача после остановки и поворотов, после ведения и в безопасном положении.	2	У.1, У.2, 3.3, 3.4, У.5	2,3
Тема 4.15 Индивидуальные действия игрока с мячом	Понятие «финт». Перевод мяча с руки в руку. Перевод мяча отскоком от пола.	2	У.1; У.2; 3.3; 3.4; У.5	2,3
Тема 4.16 Взаимодействие игроков на поле.	1- быстрый прорыв 2х1, 3х2 по центру, 2 – быстрый прорыв вдоль боковых линий с длинными передачами, 3-х комбинационное нападение. Обучение защитным действиям: индивидуальная защита слева и задняя защита.	2	У.1, У.2, 3.3, 3.4, У.5	2,3
Тема 4.17 Броски мяча с места в движении, штрафные.	Объяснение и показ: двумя руками от груди и сверху с места, одной рукой с места и в движении от плеча: двумя руками снизу в движении, броски в прыжке, «крюком» добивание мяча.	2	У.1, У.2, 3.3, 3.4, У.5	2,3
Тема 4.18 Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.	Совершенствовать технику владения мячом. Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок». Выполнение контрольных нормативов: бросок мяча с места под кольцом. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.	2	У.1, У.2, 3.3, 3.4, У.5	2,3
Тема 4.19 Двухсторонняя игра.	Учебная игра 2х2, 3х3 на одно кольцо, игра с заданиями.	2	У.1, У.2, 3.3, 3.4, У.5	2,3
Тема 4.20 Правила игры в баскетбол.	Объяснение о судействе игры по баскетболу, об ошибках и т.д. Осваивание правил игры на практике.	2	У.1, У.2, 3.3, 3.4, У.5	2,3
Тема 4.21 Тактические действия на площадке.	Быстрое переключение от обороны к атаке, переключение к защите для игрока с мячом, выбор места в борьбе за откол мяча, использование этих умений в игре.	2	У.1, У.2, 3.3, 3.4, У.5	2,3
Тема 4.22 Уличный баскетбол	Основные отличия от баскетбола, правила игры. Судейство игры «стрит-бол»	2	У.1; У.2; 3.3; 3.4; У.5	2,3
Тема 4.23 <u>Футбол</u> .	Стойка и перемещение игрока. Прием мяча стопой и их виды.	2	У.1; У.2; 3.3;	1,2,3

Стойка футболиста и передвижение на поле	Удар по мячу и их виды		3.4; У.5	
Тема 4.24 Остановка и обработка мяча.	Остановка мяча грудью, ногой, перевода мяча под удобную ногу, укрывание мяча корпусом, обманные и обводные финты соперника, отбор мяча накладыванием стопы и толчком плечо в плечо. Передвижение и прыжки, удары по мячу с лету внутренней и внешней стороной стопы.	2	У.1, У.2, 3.3, 3.4, У.5	2,3
Тема 4.25 Правила игры в футбол.	Главная цель игры – забить как можно большее количество голов (футбольных мячей) в ворота противника и не допустить гола в свои ворота. Количество играющих команд, число игроков в команде, время, отведенное на матч (2 тайма по 45 минут). Если понадобится – дополнительное время и серию пенальти.	2	У.1, У.2, 3.3, 3.4, У.5	2,3
Тема 4.26 Подвижные игры для футбола.	Деление группы на 2 и 4 команды и игра в мини футбол.	2	У.1, У.2, 3.3, 3.4, У.5	2,3
Тема 4.27 Удары по неподвижному и летящему мячу, выбрасывание мяча.	Объяснение упражнений, которые нужно тщательно проработать во время разминки стопы, коленные суставы, тазобедренные суставы.	2	У.1, У.2, 3.3, 3.4, У.5	2,3
Тема 4.28 Жонглирование мячом, разминка в футболе.	Проведение в спортивном зале эстафеты с ведением мяча по прямой и между стойками, с попаданием мяча после удара ногой в ворота и т.д. Проведение учебных игр между отделениями и командами.	2	У.1, У.2, 3.3, 3.4, У.5	2,3
Тема 4.29 Совершенствование техники владения футбольным мячом.	Остановка мяча, сохранить его в команде, довести до ворот соперника, поразить ворота - вот главные задачи овладевших мячом. Разнообразие ударов, розыгрыш комбинаций, поражение ворот соперника. Удары по мячу любой частью тела, кроме рук.	2	У.1, У.2, 3.3, 3.4, У.5	2,3
Тема 4.30 Подвижные игры для футбола, двухсторонняя игра.	Деление группы на 2 или 4 команды и игра в мини футбол. Объяснение учащимся до начала игры заданий, связанных с тактикой взаимодействия в защите и нападении.	2	У.1, У.2, 3.3, 3.4, У.5	2,3
	Самостоятельная работа: выполнение домашних заданий по разделу 4. Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: изучение комплекса специальных игровых упражнений; комплекс упражнений на координацию движений, скорости реакции быстроты движения и мышления.	20	У.1; У.2; 3.3; 3.4; У.5	2,3

Раздел 5. Виды спорта по выбору		7		
Тема 5.1 Ритмическая гимнастика	Разучивание основных шагов. Комплекс ритмической гимнастики: из 7 упражнений	2	У.1, У.2, 3.3, 3.4, У.5	2,3
Тема 5.2 8 шагов	Комплекс ритмической гимнастики: из 8 упражнений. Выполнение 15 упражнений слитно.	2	У.1, У.2, 3.3, 3.4, У.5	2,3
Тема 5.3 7 шагов	Комплекс ритмической гимнастики: из 7 упражнений. Выполнение с ранее изученными упражнениями слитно. (в музыкальном сопровождении)	2	У.1, У.2, 3.3, 3.4, У.5	2,3
Тема 5.4 Комплекс ритмической гимнастики	Комплекс ритмической гимнастики: из 6 упражнений Выполнение всего комплекса ритмической гимнастики (в музыкальном сопровождении)	1	У.1, У.2, 3.3, 3.4, У	2,3
	Самостоятельная работа: выполнение домашних заданий по разделу 5. Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: изучение элементов ритмической гимнастики.	15		
	Всего:	175		

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1 – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
- 2 – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
- 3 – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Спортивный зал:

- мячи волейбольные - 10 шт.;
- мячи баскетбольные - 10 шт.;
- мячи футбольные - 3 шт.;
- скакалки - 8 шт.;
- теннисные столы - 2 шт.;
- теннисные шары - 11 шт.;
- теннисные ракетки - 4 шт.;
- гимнастические маты - 2 шт.;
- гранаты - 2 шт.;
- волейбольные сетки - 1 шт.;
- баскетбольные корзины - 2 шт.;
- гири - 2 шт.;
- турник - 2 шт.;

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий:

- игровое поле с воротами - 1
- беговая дорожка - 315 м
- турник - 4 шт.
- рукоход - 2 шт.
- яма для прыжков.
- брусья - 1 шт.

3.2 Информационное обеспечение обучения

Основная литература

Аллянов, Ю.Н. Физическая культура: учебник для СПО / К.Ю. Аллянов, И.А. Пнсьменский. — 3-е изд., испр. — М.: Издательство Юрайт, 2018. — 493 с. [Электронный ресурс] URL: <https://biblio-online.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-414668#page/2>

Дополнительная литература:

Муллер, А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для СПО / Л.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко, А.Ю. Близнаевский, С.К. Рябинина. — М.: Издательство Юрайт, 2018. — 424 с. [Электронный ресурс] URL: <https://biblio-online.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-413692#page/2>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения:	
выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;	текущий контроль: оценка выполнения нормативов, внеаудиторной самостоятельной работы.
выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации	текущий контроль: оценка выполнения правильности
проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;	текущий контроль: выявление результативности выполнения занятий упражнениями
преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;	текущий контроль: определять ясность и аргументированность изложения собственного мнения
выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки	текущий контроль: оценка выполнения правильности приемов
осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;	текущий контроль: выявление результативности выполнения занятий упражнениями
выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	текущий контроль: оценка выполнения нормативов, внеаудиторной самостоятельной работы.
Знания:	
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;	текущий контроль: устный опрос.
способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности	текущий контроль: устный опрос.
правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;	дифференцированный зачет

Программа разработана в соответствии с ФГОС среднего общего образования, утвержденным Министерством образования и науки Российской Федерации 17 мая 2012 года, приказ № 413 и зарегистрированным в Минюст России 7 июня 2012 года № 24480 с изменениями и дополнениями от 29 июня 2017 года № 613 на основе примерной программы образовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной ФГАУ «ФИРО», протокол № 3 от 21 июля 2015 г.

Разработал:  Тельнов А.И.

Программа рассмотрена и одобрена на заседании ПЦК общеобразовательных дисциплин
протокол № 7 от «22» марта 2018 г.


Председатель ПЦК  Лашинова С.М.

Программа рассмотрена и одобрена на заседании учебно-методической комиссии филиала
протокол № 7 от «30» марта 2018 г.

Председатель учебно-методической комиссии  Петрик Н.В.

СОГЛАСОВАНО

Заведующий библиотекой

 В.М. Бочкарева