

НЕГОСУДАРСТВЕННОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
ЧАСТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«КОЛЛЕДЖ ЭКОНОМИКИ И ПРАВА»
(НПОЧУ «КОЛЛЕДЖ ЭКОНОМИКИ И ПРАВА»)

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора
по учебно-воспитательной работе
Э.М. Калленберг
подпись
«25» 08 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебной дисциплины

ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности

44.02.04 Специальное дошкольное образование.

Квалификация: воспитатель детей дошкольного возраста с отклонениями в развитии и с сохранным развитием.

2021 год

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 44.02.04 Специальное дошкольное образование.

Рабочая программа разработана в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 г. № 06-259 с изменениями от 25.05.2017 г.) и Примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением Федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28.06.2016 г. №2/16-з)

Организация-разработчик:

негосударственное профессиональное образовательное частное учреждение
«Колледж экономики и права» (НПОЧУ «Колледж экономики и права»)

Директор колледжа  / Н.Р. Глушнева /

Разработчик:

Свердлова Полина Владимировна - преподаватель НПОЧУ «Колледж экономики и права»


Рецензент:


_____ - преподаватель _____

РАССМОТРЕНА

Учебно-методическим объединением цикла
общеобразовательных учебных дисциплин
от «24» 08 2021 г. протокол № 1

Председатель УМО


 З.С. Кабакова
Утверждено на 2021 / 2022 учебный год

 / Н.Р. Глушнева /
подпись Ф.И.О. руководителя

ОДОБРЕНА И РЕКОМЕНДОВАНА

методическим советом
НПОЧУ «Колледж экономики и права»
от «24» 08 2021 г. протокол № 1

Утверждено на 2021 / 2022 учебный год

 / Н.Р. Глушнева /
подпись Ф.И.О. руководителя

**НЕГОСУДАРСТВЕННОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
ЧАСТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«КОЛЛЕДЖ ЭКОНОМИКИ И ПРАВА»
(НПОЧУ «КОЛЛЕДЖ ЭКОНОМИКИ И ПРАВА»)**

УТВЕРЖДЕНА

Приказом директора № _____

" ____ " _____ 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности

44.02.04 Специальное дошкольное образование

среднего профессионального образования

основной профессиональной образовательной программы СПО

г. Щелково
2020

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Рабочая программа по учебной дисциплине «Физическая культура» предназначена для реализации среднего общего образования в пределах ОПОП подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) по специальности 44.02.04 Специальное дошкольное образование базовой подготовки. Рабочая программа разработана в соответствии с рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ СПО на базе основного общего образования с учетом требований ФГОС СОО и ФГОС СПО.

1.1. Место дисциплины в структуре ППССЗ

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

Учебная дисциплина «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППССЗ).

1.2. Цели и задачи дисциплины

Содержание программы «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:

– сформированность устойчивого интереса к чтению как средству познания других умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

– владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

– владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

– владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

– владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен:

знать/понимать:

– влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;

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

– правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

– уметь:

– выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

– выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

– проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;

– преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

– выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

– осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

– выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.

Обучающийся должен уметь:

– 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 освоения учебной дисциплины: специальной медицинской группы

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
- Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкур, кроссовая подготовка).
- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- 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 на короткие дистанции: 100 м;
 - бег на длинные дистанции: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);
 - тест Купера — 12-минутное передвижение;
 - бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени).

1.3. Профильная составляющая (направленность) дисциплины

Дисциплина «Физическая культура» направлена на укрепление здоровья, повышение физического потенциала работоспособности обучающихся, на формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы дисциплины «Физическая культура»

Максимальная учебная нагрузка обучающегося (всего) - 158 часов, в том числе:

- обязательная аудиторная нагрузка (всего) - 118 часов;
- самостоятельная работа обучающегося (всего) - 40 часов.

Форма промежуточной аттестации- дифференцированный зачет.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	158
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	118
в том числе:	
лекций	4
<i>практические занятия</i>	<i>114</i>
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	40
– Освоение физических упражнений различной направленности. – Самостоятельные занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов (ГТО) и др. – Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий.	40
Промежуточная аттестация (итоговый контроль) в форме дифференцированного зачета	

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

Наименование разделов и тем <i>1</i>	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся <i>2</i>		Объем часов <i>3</i>	Уровень освоения <i>4</i>
	1 семестр		76	
Теоретическая часть				
Введение	Содержание учебного материала		1	2
	1	Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО		
	2	Инструктаж по технике безопасности и охране труда		
Раздел 1. Физическая культура в жизни человека				
Тема 1.1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	Содержание учебного материала		2	2
	1	Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность		
	2	Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни		
	3	Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика		
	4	Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье		
	5	Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания		
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
1	Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий			
	2	Комплекс утренней зарядки, выполнение зарядки		
Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий	Содержание учебного материала		2	2
	1	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Уровень освоения
физическими упражнениями. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	2	Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры		
	3	Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств		
	4	Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности		
	5	Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля		
	Самостоятельная работа обучающихся			
	1	Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий	2	
	2	Комплекс утренней зарядки, выполнение зарядки		
Тема 1.3. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Содержание учебного материала		1	2
	1	Средства физической культуры в регулировании работоспособности		
	2	Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие		
	3	Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления		
	4	Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации		
	5	Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности		
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	1	Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий		
	2	Комплекс утренней зарядки, выполнение зарядки	1	
Содержание учебного материала		1		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Уровень освоения
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	1	Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий		
	2	Комплекс утренней зарядки, выполнение зарядки		
Практическая часть				
Раздел 2. Учебно-методические занятия				
Тема 2.1. Учебно-методические занятия	Содержание учебного материала			2
	1	Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата		
	2	Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания		
	3	Физические упражнения для коррекции зрения		
	4	Анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки		
	5	Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности		
	Практические занятия		10	
	1	Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата		
	2	Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания		
	3	Физические упражнения для коррекции зрения		
	4	Анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Уровень освоения
	5	Поведение самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности	6	
	Самостоятельная работа обучающихся			
	1	Освоение физических упражнений профессиональной направленности		
	2	Подготовка к выполнению нормативов (ГТО)		
	3	Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий		
Тема 2.2. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала			2
	1	Легкая атлетика		
	2	Кроссовая подготовка		
	Практические занятия		12	
	1	Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование		
	2	Бег 100 м, эстафетный бег 4 100 м, 4 400 м;		
	3	Бег по прямой с различной скоростью		
	4	Равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши)		
	5	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»		
	6	Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной		
	Самостоятельная работа обучающихся		4	
	1	Выполнение упражнений по общей физической подготовке		
	2	Выполнение упражнений совершенствование бега		
3	Выполнение упражнений прыжки на скакалке			
	4	Подготовка к выполнению нормативов (ГТО)		
Тема 2.3. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала			2
	1	Лыжная подготовка		
	2	Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований		
	3	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом		
	4	Первая помощь при травмах и обморожениях		
	Практические занятия		10	
	1	Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные		
2	Преодоление подъемов и препятствий			
	3	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Уровень освоения
	4	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.		
	5	Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши)		
	6	Лыжные гонки		
	Самостоятельная работа обучающихся		4	
	1	Выполнение упражнений по общей физической подготовке		
	2	Совершенствование навыков лыжной подготовки		
	3	Подготовка к выполнению нормативов (ГТО)		
Тема 2.4. Гимнастика	Содержание учебного материала			2
		Теоретические основы. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний. Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики		
	Практические занятия		10	
	1	Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки)		
	2	Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки)		
	3	Упражнения для коррекции зрения		
	4	Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики		
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	1	Выполнение упражнений по общей физической подготовке		
	2	Совершенствование навыков выполнения гимнастических упражнений		
	Промежуточная аттестация	зачет		1
Аудиторных занятий		8		
Практических занятий		43		
Самостоятельной работы		25		
Раздел 3. Спортивные игры				
Тема 3.1. Волейбол	Содержание учебного материала		-	2
	1	Волейбол. Правила игры. Техника безопасности игры		
	2	Тактика нападения. Тактика защиты.		
	3	Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам. Правила судейства		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
	<p>Практические занятия</p> <p>Выполнение упражнений: исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар</p> <p>Выполнение упражнений: прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди—животе, блокирование</p> <p>Выполнение упражнений: тактика нападения, тактика защиты</p> <p>Выполнение упражнений: Игра по упрощенным правилам волейбола</p> <p>Выполнение упражнений: Игра по правилам</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>1 Выполнение упражнений по общей физической подготовке</p> <p>2 Выполнение упражнений с волейбольным мячом, совершенствование навыков игры</p>	12	
Тема 3.2. Баскетбол	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1 Баскетбол. Правила игры. Техника безопасности игры</p> <p>2 Тактика нападения. Тактика защиты</p> <p>3 Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам. Правила судейства</p> <p>Практические занятия</p> <p>1 Выполнение упражнений: ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком)</p> <p>2 Выполнение упражнений: вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита — перехват</p> <p>3 Выполнение упражнений: приемы, применяемые против броска, накрывание</p> <p>4 Выполнение упражнений: тактика нападения, тактика защиты</p> <p>5 Выполнение упражнений: Игра по упрощенным правилам баскетбола</p> <p>6 Выполнение упражнений: Игра по правилам</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>1 Выполнение упражнений по общей физической подготовке</p> <p>2 Выполнение упражнений с баскетбольным мячом, совершенствование навыков игры</p>	8	2
Тема 3.3. Ручной мяч	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1 Техника работы с ручным мячом</p> <p>Практические занятия</p>	12	2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Уровень освоения
	1	Выполнение упражнений: передача и ловля мяча в тройках, передача и ловля мяча с откосом от площадки		
	2	Выполнение упражнений: бросок мяча из опорного положения с сопротивлением защитнику, перехваты мяча, выбивание или отбор мяча		
	3	Выполнение упражнений: тактика игры, скрестное перемещение, подстраховка защитника, нападение, контратака		
	Самостоятельная работа обучающихся		6	
	1	Выполнение упражнений по общей физической подготовке		
2	Выполнение упражнений с мячом			
Тема 3.4. Футбол (для юношей)	Содержание учебного материала			2
	1	Футбол. Правила игры. Техника безопасности игры		
	2	Тактика нападения. Тактика защиты		
	3	Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам. Правила судейства		
	Практические занятия		12	
	1	Выполнение упражнений: удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью		
	2	Выполнение упражнений: отбор мяча, обманные движения		
	3	Выполнение упражнений: техника игры вратаря		
	4	Выполнение упражнений: тактика защиты, тактика нападения		
	5	Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров		
	6	Игра по правилам.		
	Самостоятельная работа обучающихся		6	
	1	Выполнение упражнений по общей физической подготовке		
2	Выполнение упражнений с мячом			
Раздел 4. Виды спорта по выбору				
Тема 4.1. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Содержание учебного материала			2
	1	Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах		
	2	Круговой метод тренировки		
	3	Техника безопасности занятий.		
	Практические занятия		6	
1	Проведение тренировки на основе кругового метода для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
	Самостоятельная работа обучающихся	6	
	1 Выполнение упражнений по общей физической подготовке		
	2 Выполнение упражнений с мячом		
Тема 4.2. Теннис	Содержание учебного материала		2
	Метод тренировки для отработки основных приемов игры в теннис		
	Практические занятия	3	
	1 Проведение тренировки для отработки основных приемов игры в теннис		
	Самостоятельная работа обучающихся	6	
	1 Освоение физических упражнений различной направленности		
	2 Занятия дополнительными видами спорта		
3 Подготовка к выполнению нормативов (ГТО)			
	Максимальная учебная нагрузка обучающегося (всего)	158	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины «Физическая культура» требует наличия учебного кабинета и спортивного зала.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, канат для перетягивания, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), секундомеры, весы напольные, приборы для измерения давления и др.;
- кольца баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, сетка волейбольная, волейбольные мячи, мячи для мини-футбола и др.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Германов Г.Н. Двигательные способности и навыки. Разделы теории физической культуры [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов-бакалавров и магистров высших учебных заведений по направлениям подготовки 49.03.01, 49.04.01 «Физическая культура» и 44.03.01, 44.04.01 «Педагогическое образование»/ Германов Г.Н.— Электрон. текстовые данные.— Воронеж: Элист, 2017.— 303 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/52019>.— ЭБС «IPRbooks»

2. Ишмухаметов М.Г. Теория и методика оздоровительно-рекреационной физической культуры и спорта. Питание в здоровом образе жизни [Электронный ресурс]: учебное пособие. Специальность 050720 - «Физическая культура». Направление подготовки 050100 - «Педагогическое образование». Профиль подготовки - «Физическая культура»/ М.Г. Ишмухаметов— Электрон. текстовые данные.— Пермь: Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2018.— 193 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/32246.html>.— ЭБС «IPRbooks»

3. Быченков С.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник/ Быченков С.В., Везеницын О.В.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Вузовское образование, 2018.— 270 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/49867.html>.— ЭБС «IPRbooks»

4. Димова А.Л. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов [Электронный ресурс]: методическое пособие для самостоятельной работы студентов/ А.Л. Димова, Р.В. Чернышева— Электрон. текстовые данные.— Смоленск: Маджента, Советский спорт, 2019.— 60 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/9881.html>.— ЭБС «IPRbooks»

Дополнительные источники:

1. Мельникова Ю.А. Организационно-правовые основы внешкольных форм физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Ю.А. Мельникова, И.И. Самсонов— Электрон. текстовые данные.— Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2019.— 141 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/64999.html>.— ЭБС «IPRbooks»

2. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Е.С. Григорович [и др.].— Электрон. текстовые данные.— Минск: Вышэйшая школа, 2017.— 351 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/35564>.— ЭБС «IPRbooks»

3. Ишмухаметов М.Г. Теория и методика оздоровительно-рекреационной физической культуры и спорта. Йога в физической культуре и спорте [Электронный ресурс]: учебное пособие. Специальность 050720 - «Физическая культура». Направление подготовки 050100 - «Педагогическое образование». Профиль подготовки - «Физическая

культура»/ М.Г. Ишмухаметов— Электрон. текстовые данные.— Пермь: Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2020.— 160 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/32103.html>.— ЭБС «IPRbooks»

Интернет-ресурсы

1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
3. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка»).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины «Физическая культура» осуществляется преподавателем в процессе проведения аудиторных занятий и контрольных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, рефератов, сочинений, исследований через экспертную оценку самим преподавателем или совместно с обучающимися, зачет по предмету, экзамен.

ПРИМЕРНЫЕ ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	4,4 и выше	5,1–4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9–5,3	6,1 и ниже
			17	4,3	5,0–4,7	5,2	4,8	5,9–5,3	6,1
2	Координационные	Челночный бег 3'10 м, с	16	7,3 и выше	8,0–7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3–8,7	9,7 и ниже
			17	7,2	7,9–7,5	8,1	8,4	9,3–8,7	9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195–210	180 и ниже	210 и выше	170–190	160 и ниже
			17	240	205–220	190	210	170–190	160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1500 и выше	1300–1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050–1200	900 и ниже
			17	1500	1300–1400	1100	1300	1050–1200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше	9–12	5 и ниже	20 и выше	12–14	7 и ниже
			17	15	9–12	5	20	12–14	7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16	11 и выше	8–9	4 и ниже	18 и выше	13–15	6 и ниже
			17	12	9–10	4	18	13–15	6

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
3. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
4. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
5. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
6. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
7. Координационный тест — челночный бег 3'10 м (с)	7,3	8,0	8,3
8. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
9. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
3. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
4. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
5. Координационный тест — челночный бег 3'10 м (с)	8,4	9,3	9,7
6. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
7. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5