МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН ГБПОУ РД «ИНДУСТРИАЛЬНО-ПРОМЫШЛЕННЫЙ КОЛЛЕДЖ»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД. 06 Физическая культура

Код и наименование профессии: 09.01.03 «Мастер по обработке цифровой информации»

Квалификация выпускника: оператор ЭВМ и ВМ

предметной (цикловой) комиссией

Зам. директора по УР

Протокол №от «30» *ОВ* 2023г.

(Подпись)

all mb Mas accors er. e

Председатель П(Ц)К

(Подпись)

(ФИО)

30 08

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины ОУД.06 Физическая культура разработана на основе требований:

- -Федерального закона от 29.12.2012г.№ 273 -ФЗ об образовании в РФ.
- -Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от 02.08.2013 N 854 (зарегистрировано в Минюсте России 20.08.2013 N 29569);
- -- Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 09.01.03 «Мастер по обработке цифровой информации», утвержденного приказом Минобрнауки России от 02.08.2013г № 854 с учетом:
- профиля получаемого образования;
- примерной программы;
- рекомендаций по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на общего образования с учетом требований федеральных основного образовательных стандартов и получаемой профессии или государственных образования среднего профессионального (разработаны специальности Департаментом государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России совместно с ФГАУ «Федеральный институт развития образования» (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259);
- Методических рекомендаций по разработке рабочих программ общеобразовательных учебных дисциплин в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования (ППКРС и ППССЗ), разработанных Отделом профессионального образования Министерства образования и науки Республики Дагестан в соответствии с рабочим учебным планом образовательной организации на 2022/2023 учебный год.

Разработчик: Багомедов М.III., преподаватель физической культуры ГБПОУ РД ИГИ: Рецензенты/ эксперты: Arf Исамиче ведова АД

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
1.1. Область применения программы
1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы (ППССЗ/ППКСЗ):
1.3. Цели и задачи дисциплины, результаты освоения дисциплины:
1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы
2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению
3.2 Информационное обеспечение обучения
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА ОСВОЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ УЧЕБНОЙ
ДИСЦИПЛИНЫ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы

Программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (ОПОП СПО) на базе основного общего образования при подготовке квалифицированных рабочих, служащих и специалистов среднего звена. Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС 3-го поколения по специальностям /профессиям СПО базовой подготовки. Программа может использоваться другими профессиональными образовательными организациями, реализующими образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования; программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих; программы подготовки специалистов среднего звена (ППКРС, ППССЗ).

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования. В профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, учебная дисциплина «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППКРС, ППССЗ).

В учебных планах ОПОП СПО дисциплина «Физическая культура» входит в состав общих общеобразовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования, для профессий СПО или специальностей СПО соответствующего профиля профессионального образования.

.3. Цель и планируемые результаты освоения 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 значения 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.

Основное содержание учебной дисциплины «Физическая культура» реализуется в процессе теоретических и практических занятий и представлено двумя разделами: теоретическая часть и практическая часть. Теоретическая часть направлена на формирование у обучающихся мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание студентами значения здорового образа жизни, двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда. Практическая часть предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий.

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,

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 освоения дисциплины обучающийся должен умсть:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекция осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуально правильный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах. В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:
- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
 - основы здорового образа жизни;
- психофункциональные особенности собственного организма, индивидуальные способы контроля за развитием его адаптивных свойств, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;

- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
 - правила использования спортивного инвентаря и оборудования;
 - средства профессионально-прикладной физической подготовки.

В результате освоения дисциплины обучающиеся будут использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- 1. Повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- 2. Подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- 3. Организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- 4. Активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

Требования к результатам освоения программы подготовки Квалифицированных рабочих, служащих

Выпускник, освоивший ППКРС, должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

- ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.
- ОК 2. Организовывать собственную деятельность исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.
- ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.
- ОК 4. Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.
- ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.
- ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.
- ОК 7. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).
- ПК 1.1. Подготавливать к работе и настраивать аппаратное обеспечение, периферийные устройства, операционную систему персонального компьютера и мультимедийное оборудование.
- ПК 1.2. Выполнять ввод цифровой и аналоговой информации в персональный компьютер с различных носителей.
 - ПК 1.3. Конвертировать файлы с цифровой информацией в различные форматы.
- ПК 1.4. Обрабатывать аудио- и визуальный контент средствами звуковых, графических и видеоредакторов.
- ПК 1.5. Создавать и воспроизводить видеоролики, презентации, слайд-шоу, медиафайлы и другую итоговую продукцию из исходных аудио-, визуальных и мультимедийных компонентов средствами персонального компьютера и мультимедийного оборудования.
- ПК 2.1. Формировать медиатеки для структурированного хранения и каталогизации цифровой информации.

- ПК 2.2. Управлять размещением цифровой информации на дисках персонального компьютера, а также дисковых хранилищах локальной и глобальной компьютерной сети.
- ПК 2.3. Тиражировать мультимедиа-контент на различных съемных носителях информации.
- ПК 2.4. Публиковать мультимедиа-контент в сети Интернет

1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

Максимальной учебной нагрузки обучающегося - 257 часов, в том числе: -обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 171 часов, самостоятельной работы обучающегося — 86 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)	257
Обязательные аудиторные учебные занятия (всего)	171
в том числе:	
практические занятия	169
лекции	2
Самостоятельная внеаудиторная учебная работа (всего)	86
в том числе:	
занятия физической культурой	70
подготовка рефератов, презентации, слайдов	16
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	2

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

Наименование	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические	Объем	Уровень
разделов и тем	занятия, самостоятельная работа обучающихся	часов	освоения
1.	2	3	4
Раздел 1. Социально-культурные, психолого-педагогические и медико-биологические основы.			
Тема 1.1. Физические способности человека. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Социально-биологические основы физической культуры и спорта.	Содержание учебного материала: физические способности (качества), методические принципы, коррекция телосложения и функциональной подготовленности, акцентирование и комплексное развитие физических качеств.	1	2
Тема 1.2. Основы физической и спортивной подготовки. Профилактические и восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями	Содержание учебного материала: общая и специальная физическая подготовка, спортивная тренировка, тренированность, спортивная форма, двигательные умения и навыки, учебно-тренировочные занятия, объем и интенсивность занятий, разминка и врабатывание. Профилактика и реабилитация травматизма, простудных заболеваний, стрессов.	1	2
Раздел 2. Легкая атлетика.	Содержание учебного материала Практические занятия:	52	
Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции: техника низкого старта, стартового ускорения, бег по	Практические занятия: биомеханические основы техники бега; техника низкого старта; старты и стартовые ускорения; бег по дистанции, финиширование, специальные упражнения. Практические занятия	8	2
дистанции, финиширование, специальные упражнения.	Самостоятельная работа обучающихся: утренняя гимнастика, оздоровительный бег.	8	
	Практические занятия: техника бега на средние и длинные дистанции; старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок.	4	2
	Практические занятия: техника бега на средние и длинные дистанции; старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок.	2	

Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега: старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы),	Техника бега на средние и длинные дистанции; старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок.	6	2
финишный бросок.	Самостоятельная работа обучающихся: специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), акробатические упражнения (кувырки, группировки, перекаты), утренние прогулки, бег трусцой.	4	
Гема 2.3. Совершенствование гехники прыжка в высоту с разбега: техника разбега, отталкивание, переход через планку и приземление.	Практические занятия: Специальные упражнения; знать способы прыжков в высоту («перешагивание», «перекидной», «фосбери-флоп»); техника разбега, отталкивание, переход через планку и приземление.	6	2
Гема 2.4. Совершенствование гехники прыжка в длину с разбега: техника разбега, отталкивание, полет, приземление.	Практические занятия: Знать способы прыжков в длину («согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы»); техника разбега, отталкивание, полет, приземление. Практические занятия	6	
	Самостоятельная работа обучающихся: специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), акробатические упражнения (кувырки, группировки, перекаты).	4	
Тема 2.5. Совершенствование техники метания гранаты (д 500 гр., ю700 гр.): держание гранаты, разбег, заключительная часть разбега, финальные усилия.	Практические занятия: техника безопасности при метании; биомеханические основы техники метания; держание гранаты, разбег, заключительная часть разбега, финальные усилия.	6	

	Самостоятельная работа обучающихся: упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, ног.	2	2
Тема 2.6. Методика эффективных и экономичных способов владения жизненно-важными умениями и навыками (ходьба, бег, передвижение на лыжах, методы	Практические занятия: Эффективные способы владения жизненно-важными умениями и навыками (ходьба, бег, передвижение на лыжах, методы овладения умениями и навыками). Практические занятия	4	2
овладения умениями и навыками).	Самостоятельная работа обучающихся: утренние прогулки, бег трусцой.	4	
Тема 2.7. Простейшие методики оценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для направленной коррекции (выносливость, защитные функции, общее и локальное утомление,	Практические занятия: Признаки работоспособности, усталости, утомления; средства физической культуры для коррекции (выносливость, защитные функции, общее и локальное утомление, сердечно-сосудистая система, дыхательная система, энергетические запасы организма, тесты). Практические занятия	6	
сердечнососудистая система, дыхательная система, энергетические запасы организма, тесты).	Самостоятельная работа обучающихся:	2	
Тема 2.8. Контрольные занятия.	Практические занятия (зачеты): выполнение контрольного норматива в беге на 100 м.; выполнение контрольного норматива в беге на 3000-2000 м; выполнение контрольного норматива в прыжках в высоту; выполнение контрольного норматива в прыжках в длину; выполнение контрольного норматива в метании гранаты.	4	

Раздел 3. Баскетбол.	Содержание учебного материала	40	
Тема 3.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты.	Практические занятия: Совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки, остановки, повороты (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок).	4	
	Самостоятельная работа обучающихся: перемещение в игровых действиях в баскетболе.	2	
Тема 3.2. Передачи мяча.	Практические занятия: Передача мяча двумя руками от груди; передача мяча двумя руками сверху; передача мяча двумя руками снизу; передача мяча одной рукой от плеча; передача одной рукой от головы или сверху; передача одной рукой «крюком»; передача одной рукой снизу; передача одной рукой сбоку; скрытая передача мяча за спиной.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся: Передачи мяча в усложненных условиях.	2	
Тема 3.3. Ведение мяча.	Практические занятия: ведение с высоким и низким отскоком; со зрительным и без зрительного контроля; обводка соперника с изменением высоты отскока; с изменением направления; с изменениям скорости; с поворотом и переводом мяча. Практические занятия	4	
	Самостоятельная работа обучающихся: работа с двумя мячами.	2	
Тема 3.4. Техника штрафных бросков.	Практические занятия: техника штрафных бросков: подготовка к броску; бросок (техника работы рук и ног). Практические занятия	4	

	Самостоятельная работа обучающихся: броски на результат с линии штрафного броска, после ОФП	4	
Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении.	Практические занятия: техника передвижений (сойка, ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты); техника овладения мячом и противодействие (выбивание, отбивание, накрывание, перехват, вырывание, взятие отскока. тактика нападения: (индивидуальные (действия игрока с мячом и без мяча), групповые (взаимодействие двух и трех игроков), командные действия (позиционное и стремительное нападение)).	6	
	Самостоятельная работа обучающихся: учебная игра (с заданиями).	4	
Тема 3.6. Основы методов судейства и тактики игры.	Практические занятия: знать технику шгры; знать правила судейства; выполнить технику поворотов, приема и передачи мяча, технику штрафных бросков, ведение мяча. Практические занятия	6	
	Самостоятельная работа обучающихся: упражнения для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног.	2	
Тема 3.7. Методика индивидуального подхода к направленному развитию физических качеств.	Практические занятия: развития основных физических качеств баскетболистов: быстрота, ловкость, выносливость, прыгучесть, сила; знать методику индивидуального подхода двигательных качеств.	8	
Тема 3.8. Контрольные занятия.	Практические занятия:	4	

	два шага бросок в кольцо; штрафной бросок; баскетбольная «Дорожка» (простейшие элементы баскетбола).		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
Раздел 4. Гимнастика.	Содержание учебного материала	28	
Тема 4.1. Строевые приемы. Фигурные передвижения. Построения и перестроения. Размыкания и смыкания	Практические занятия: "Становись!", "Равняйсь!", "Смирно!", "Вольно!", "Отставить!", "Правой (левой) - вольно!". "По порядку - Рассчитайсь!" и др. Повороты на месте. Обход. Противоход. Змейка. Петля открытая. Петля закрытая. Противоходы. Диагональ. Передвижения по точкам зала. Перестроения из одной шеренги в две. Перестроение из одной шеренги и три. Перестроения из колонны по одному в колонны по два (три). Перестроение из шеренги уступом. Перестроение из одной колонны в три уступом. Перестроение из шеренги в колонну захождением отделений плечом. Перестроения из колонны по одному в колонну по два (три и т.д.) поворотом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонны в круг . Перестроение из одного круга в два. Перестроение из одного круга в три. Размыкание по уставу ВС. Размыкание приставными шагами. Размыкания по распоряжению. Размыкания по направляющим в колоннах. Размыкание дугами.	6	
	Самостоятельная работа обучающихся: повороты на месте и в движении.	2	
Тема 4.2. Общеразвивающие упражнения с предметами и без	Практические занятия: направленность общеразвивающих упражнений; знать основные положения	4	
предметов.	рук, ног, терминологию; провести с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ. Практические занятия		2
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	TO STATE OF THE ST
Тема 4.3. Составление комплекса ОРУ и проведение их студентами.	Практические занятия: знать требования к составлению комплекса ОРУ, терминологию; составить	2	

	комплексы ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.).		
	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение утренней гигиенической гимнастики.	2	
Тема 4.4. Техника акробатических упражнений.	Практические занятия: (кувырок вперед, назад, стойки: на лопатках, голове, руках, мост, полушпагат); знать технику безопасности при выполнении акробатических упражнений.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся: перекаты вперед, назад, группировки.	2	
Тема 4.5. Самостоятельное составление и выполнение простейших комбинаций из изученных упражнений.	Практические занятия: знать терминологию; составить простейшую комбинацию из акробатических упражнений.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: упражнения для мышц брюшного пресса, спины, шеи, рук, ног.	2	
Тема 4.6. Техника опорного прыжка.	Практические занятия: (разбег, наскок, отталкивание, приземление); подводящие и специальные упражнения; знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	
Тема 4.7. Упражнения на брусьях.	Практические занятия: (висы, упоры); подводящие и специальные упражнения; знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: упражнения для мышц плечевого пояса, брюшного пресса.	2	
Тема 4.8. Упражнения на бревне.	Практические занятия: (наскок, ходьба, равновесие, повороты, соскок).	2	
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	

Тема 4.9. Контрольные занятия.	Содержание учебного материала:		
	Практические занятия: (зачеты): акробатическая комбинация;	4	
	выполнение контрольного норматива прыжок через козла «ноги врозь»; комбинация на параллельных брусьях;		
	комбинация на гимнастическом бревне.		
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	
Раздел 5. Волейбол.	Содержание учебного материала	30	
Гема 5.1. Стойки игрока и перемещения.	Практические занятия: Совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок), (основная стойка, перемещение вперед, назад, вправо, влево).	6	
	Самостоятельная работа обучающихся: перемещение по зонам площадки.	2	
Гема 5.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками.	Практические занятия: Совершенствование техники, приемов и передачи мяча снизу и сверху двумя руками.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Приемы и передачи мяча в парах, с увеличением числа мячей.	2	
Тема 5.3. Нижняя прямая и боковая подача.	Практические занятия: совершенствование техники нижней прямой и боковой подачи мяча (стойка во время подачи, работа рук и ног).	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: подача на результат по зонам.	2	
Гема 5.4. Верхняя прямая подача.	Практические занятия: совершенствование техники верхней прямой подачи (стойка, работа рук и ног).	4	
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	

Тема 5.5. Тактика игры в защите и нападении.	Практические занятия: совершенствование тактики игры в защите и нападении (подача в зону, нападающий удар, блокирование игрока с мячом); знать тактику игры в защите и нападении; знать технику игры; знать правила судейства; выполнять приемы передачи мяча; выполнять нижнюю прямую и боковую, верхнюю прямую подачи; участвовать в судействе соревнований.	6	
	Самостоятельная работа обучающихся: упражнения на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса мышц ног.	4	
Тема 5.6. Основы методики судейства по избранному виду спорта. Правила соревнований. Техника и тактика игры. Практика	Практические занятия: судейство в волейболе; правила соревнований; судьи, бригада судей; жесты судей; техника и тактика игры.	4	
судейства.	Самостоятельная работа обучающихся: судьи соревнований по волейболу.	2	
Тема 5.7. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями с	Практические занятия: проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической направленностью.	2	
гигиенической направленностью.	Самостоятельная работа обучающихся: комплекс специальных упражнений волейболистов	4	
Тема 5.8. Контрольные занятия.	Практические занятия: (зачеты): передачи мяча в парах; прием мяча снизу и сверху; верхняя прямая подача. Практические занятия	4	
Раздел 6. Подвижные игры.	Содержание учебного материала	17	
Тема 6.1. Подвижные игры преимущественно с бегом.	Практические занятия: методика проведения подвижных игр с бегом; знать правила соревнований; знать технику безопасности; иметь практику судейства подвижных игр.	6	
	Самостоятельная работа обучающихся: игра в подвижные игры с бегом.	2	

Тема 6.2. Подвижные игры с	Практические занятия:	4
элементами баскетбола, волейбола.	методика проведения подвижных игр с элементами баскетбола, волейбола; знать правила соревнований; знать технику безопасности; иметь практику судейства подвижных игр с элементами баскетбола и волейбола.	
	Самостоятельная работа обучающихся: игра в подвижные игры с элементами баскетбола, волейбола.	2
Тема 6.3. Подвижные игры на развитие физических качеств.	Практические занятия: методика проведения подвижных игр на развитие физических качеств; знать правила соревнований; знать технику безопасности; иметь практику судейства подвижных игр.	4
	Самостоятельная работа обучающихся: подвижные игры на развитие физических качеств: ловкости, выносливости, быстроты, силы.	2
Тема 6.4. Подвижные игры на освоение отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.	Практические занятия: методика проведения подвижных игр на освоение отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки; знать правила соревнований; знать технику безопасности; иметь практику судейства подвижных игр.	3
	Самостоятельная работа обучающихся: утренняя гигиеническая гимнастика.	2
Дифференцированный зачет		2
Итого	Bcero:	171(169/2

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация программы дисциплины требует наличие спортивного зала.

- 1) Основное оборудование:
- гимнастическая стенка;
- щит баскетбольный;
- гимнастическая скамейка;
- сетка волейбольная;
- мячи волейбольные;
- скакалки;
- баскетбольные мячи.
- 2) Тренажерный зал с комплектом оборудования:
- козел гимнастический;
- сектор для прыжков в высоту;
- гимнастические маты;
- стол тенистый.
- 3) Учебно наглядные пособия:
- методическая литература;
- учебные пособия;
- инструкции по ТБ.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

- 1. Бишаева, А.А. Физическая культура: Учебник / А.А. Бишаева. М.: Академия, 2018. 224 с.
- 2. Виленский, М.Я. Физическая культура (спо) / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. М.: КноРус, 2018. 256 с.
- 3. Гришина, Ю.И. Физическая культура студента: учебное пособие / Ю.И. Гришина. РнД: Феникс, 2019. 283 с.
- 4. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 256 с.
- 5. Собянин Ф. И. Физическая культура. Учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений. М.: Феникс, 2020. 221 с.

Дополнительные источники:

- 1. Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 312 с.
- 2. Ягодин В. В. Физическая культура. Основы спортивной этики. М.: Юрайт, 2019. 114 с.
- 3. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента (для бакалавров) / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. М.: КноРус, 2018. 256 с.
- 4. Кузнецов, В.С. Физическая культура (спо) / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. М.: КноРус, 2016. 224 с.
- 5. Муллер, А.Б. Физическая культура: Учебник и практикум для СПО / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко. Люберцы: Юрайт, 2016. 424 с.

Интернет-ресурсы:

- 1. Бесплатная электронная библиотека онлайн "Единое окно доступа к образовательным ресурсам http://windo.edu.ru свободный доступ к каталогу образовательных интернет- ресурсов и полнотекстовой электронной учебнометодической библиотеке для общего и профессионального образования.
- 2. Единая коллекция Цифровых Образовательных Ресурсов http://school-collection.edu.ru.
- 3. Федеральный центр информационно образовательных ресурсов (ФЦИОР) http://fcior. edu. Ru

Периодические издания:

- 1. //Будь здоров научный журнал
- 2. //Физкультура в школе -научно-популярный журнал
- 3. //Охрана труда и пожарная безопасность научно-популярный журнал
- 4. //ОБЖ -научно-популярный журнал
- 5. //Вестник образования научно-методический журнал
- 6. //Методист научно методический журнал
- 7. //Наука и жизнь научно- популярный журнал
- 8. //Среднее специальное образование методический журнал
- 9. //Образование личности научно-популярный журнал

3.3. Организация образовательного процесса

Дисциплина «Физическая культура» рекомендована к изучению после учебных дисциплин: «Экономика, менеджмент и маркетинг»; «Организация хранения и контроль запасов сырья». Целесообразно изучение дисциплины «Правовые основы профессиональной деятельности» параллельно с освоением профессионального модуля ПМ.06. Организация и контроль текущей деятельности подчиненного персонала.

Программа обеспечивается учебно-методическими комплексами (УМК): лекционным материалом, методическими указаниями по проведению практических занятий, методическими рекомендациями по выполнению самостоятельной работы.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду образовательной организации.

Образовательное учреждение предоставляет обучающимся возможность работы комплектом лицензионного программного обеспечения.

Обучающиеся инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья обеспечиваются печатными и электронными образовательными ресурсами, адаптированными к ограничениям их здоровья.

3.4. Кадровое обеспечение образовательного процесса

Реализацию программы осуществляют педагогические работники образовательной организации, а также лица, привлекаемые к реализации образовательной программы на условиях гражданско-правового договора, имеющие образование, которое соответствует области профессиональной деятельности.

Педагогические работники, привлекаемые к реализации образовательной программы, получают дополнительное профессиональное образование по программам повышения квалификации не реже 1 раза в 3 года с учетом расширения спектра профессиональных компетенций.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы оценки
1	3	2
Умения:		
-представлениероли физической	Правильность, полнота	Текущий контроль:
культуры, ее необходимости в	выполнения заданий,	- экспертная оценка
повседневной и	соответствие требованиям.	демонстрируемых
профессиональной жизни	Адекватность,	умений, выполняемых
человека;	оптимальность выбора	действий в процессе
-осознание роли физической	способов действий,	практических занятий;
культуры на здоровье и	методов,	- выполнение
физическое состояние человека;	последовательностей	индивидуального
- владение многообразием	действий.	задания.
двигательного опыта и умением	Точность оценки.	Промежуточная
использовать его в массовых	Соответствие требованиям	аттестация:
формах соревновательной	инструкций, регламентов.	- экспертная оценка
деятельности, в организации	Рациональность действий.	выполнения
активного отдыха и досуга;	Правильное выполнение	практических заданий
- владение элементами	заданий в полном объеме.	на зачете.
психологической грамотности,		
половой культуры и поведения;		
- определение комплекса		
упражнений различной		
направленности двигательных		
действий;		
- планирование и подбор		
индивидуальных средств и		
методов для развития своих		
физических качеств;		
- развитие уровня двигательного		
качества выносливости,		
повышение устойчивости		
организма к утомлению в		
результате целенаправленной		
тренировки;		
- применение правил личной		
гигиены, умение заботится о		
своем здоровье, личной		
безопасности, владеть способами оказания первой медицинской		
помощи;		
- овладение навыками творческого		
сотрудничества в коллективных		
формах занятий физическими		
1	3	2
упражнениями;		<u>La</u>
- освоение системы знаний о		
занятиях физической культурой,		
их роли и значении в		

формировании здорового образа	
жизни и социальных ориентаций;	
- обоснование способа ЗОЖ, в	
организации жизнедеятельности,	
учитывающие индивидуальные	
интересы и возможности, связь с	
его учебной и бытовой	
деятельностью, готовности к	
труду, службе в армии;	
- выполнение осознанного	
целенаправленного применения	
разнообразных форм	
физкультурной активности;	
- совершенствование физического	
развития, обеспечения	ĺ
физической работоспособности,	
готовности к труду, службе в	
армии;	-
- нахождение системы	
прикладных знаний, физических и	
специальных качеств, умений и	
навыков;	
- планирование	
профессиограммы, для подбора	
средств ППФП, определение	
долей умственной и физической	
нагрузки;	
- понимание структуры движений,	
точно воспроизводить и	
дифференцировать отдельные	
(силовые, временные и	
пространственные) движения,	
осуществлять двигательные	
действия в целом.	

Оценка знаний, умений и навыков по результатам текущего контроля производится в соответствии с универсальной шкалой (таблица).

в соответствии с упиверсально	on matter (racinina).		
Процент результативности (правильных ответов)	Качественная оценка индивидуальных образовательных достижений		
	балл (отметка)	вербальный аналог	
90 ÷ 100	5	ончипто	
80 ÷ 89	4	хорошо	
70 ÷ 79	3	удовлетворительно	
менее 70	2	не оценивается	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 669156940959655819463310575184336563501118402833

Владелец Гаджиалиева Раисат Хабибуллаевна

Действителен С 20.01.2025 по 20.01.2026