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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД. 06 Физическая культура

Код и наименование специальности: 38.02.01 «Экономика и бухгалтерский учёт» (по отраслям)
Квалификация выпускника: бухгалтер.

Профиль получаемого профессионального образования:социально-экономический.

Форма обучения: очная

Курс: 1

Семестр: 1,2.

2021 г.

ОДОБРЕНО
предметной (цикловой) комиссией

Протокол №1 от «30» 08 2021 г.

Председатель П(Ц)К
_____ Амирова З.А.
Подпись ФИО

УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора по учебной работе

_____ Шабанова М.М.
Подпись ФИО

30 08 2021 г.

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины ОУД.06 Физическая культураразработана на основе требований:
Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования утвержденного приказом Минобрнауки России от 05.02.2018 № 69 (зарегистрировано в Минюсте России 26.02.2018 N 50137) по специальности 38.02.01 «Экономика и бухгалтерский учёт» (по отраслям)

с учетом:
- профиля получаемого образования.
  примерной программы (указывается при наличии);
- Рекомендаций по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (разработаны 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 2021/2022 учебный год.

Разработчик: Багомедов М.Ш., преподаватель физической культуры ГБПОУ РД ИПК.

Рецензенты/ эксперты: _____ Амирова З.А ГБПОУ РД ИПК.

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.

1.3. 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, 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 **уметь:**

- 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;
- психа функциональные 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.

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.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	**175**
Обязательные аудиторные учебные занятия (всего)	**117**
в том числе:	
практические занятия	
лекции	
Самостоятельная внеаудиторная учебная работа (всего)	**58**
в том числе:	
занятия физической культурой	
подготовка рефератов, презентации, слайдов	
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	**2**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Легкая атлетика.		**36**	
Тема 1.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции: техника низкого старта, стартового ускорения, бег по дистанции,финиширование, специальные упражнения.	Содержание учебного материала: биомеханические основы техники бега; техника низкого старта; старты и стартовые ускорения; бег по дистанции, финиширование, специальные упражнения. Практические занятия	6	2
	Самостоятельная работа обучающихся: утренняя гимнастика, оздоровительный бег.	**2**	2
	Содержание учебного материала: техника бега на средние и длинные дистанции; старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок.	2	
	Содержание учебного материала: техника бега на средние и длинные дистанции; старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок. Практические занятия	4	
Тема 1.2.Совершенствование техники длительного бега: старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок.	Техника бега на средние и длинные дистанции; старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок.	4	2
	Самостоятельная работа обучающихся: специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), акробатические упражнения (кувырки, группировки, перекаты), утренние прогулки, бег трусцой.	**2**	
Тема 1.3.Совершенствование	Специальные упражнения; знать способы прыжков в высоту		

техники прыжка в высоту с разбега: техника разбега, отталкивание, переход через планку и приземление.	(«перешагивание», «перекидной», «фосбери-флоп»); техника разбега, отталкивание, переход через планку и приземление.	4	2
Тема 1.4. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега: техника разбега, отталкивание, полет, приземление.	Знать способы прыжков в длину («согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы»); техника разбега, отталкивание, полет, приземление. Практические занятия	2	
	Самостоятельная работа обучающихся:специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), акробатические упражнения (кувырки, группировки, перекаты).	**2**	
Тема 1.5.Совершенствование техники метания гранаты (д.- 500 гр., ю.-700 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.	4	
Тема 1.6. Методика эффективных и экономичных способов владения жизненно-важными умениями и навыками (ходьба, бег, передвижение на лыжах, методы овладения умениями и навыками).	Эффективные способы владения жизненно-важными умениями и навыками (ходьба, бег, передвижение на лыжах, методы овладения умениями и навыками). Практические занятия	4	
	Самостоятельная работа обучающихся: утренние прогулки, бег трусцой.	**2**	
Тема 1.7. Простейшие методики оценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для направленной	Признаки работоспособности, усталости, утомления; средства физической культуры для коррекции (выносливость, защитные функции, общее и локальное утомление, сердечнососудистая система, дыхательная система, энергетические запасы организма, тесты). Практические занятия	4	

коррекции (выносливость, защитные функции, общее и локальное утомление, сердечнососудистая система, дыхательная система, энергетические запасы организма, тесты).			
	Самостоятельная работа обучающихся:	**2**	
Тема1.8. 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 2. Баскетбол.	**Содержание учебного материала:**	**20**	
Тема2.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты.	Совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки, остановки, повороты (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок).	2	
Тема2.2. Передачи мяча.	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.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Передачи мяча в усложненных условиях.	**2**	

Тема2.3. Ведение мяча.	Содержание учебного материала: 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**	
Тема2.4. Техника штрафных бросков.	Содержание учебного материала: техника штрафных бросков: подготовка к броску; бросок (техника работы рук и ног). Практические занятия	2	
Тема2.5. Тактика игры в защите и нападении.	Содержание учебного материала: техника защиты: 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)).	4	
	Самостоятельная работа обучающихся: учебная игра (с заданиями).	**2**	

Тема2.6. Основы методов судейства и тактики игры.	Содержание учебного материала: знать технику игры; знать правила судейства; выполнить технику поворотов, приема и передачи мяча, технику штрафных бросков, ведение мяча. Практические занятия	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: упражнения для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног.	**2**	
Тема 2.7. Методика индивидуального подхода к направленному развитию физических качеств.	Содержание учебного материала: развития основных физических качеств баскетболистов: быстрота, ловкость, выносливость, прыгучесть, сила; знать методику индивидуального подхода двигательных качеств.	2	
Тема 2.8. Контрольные занятия.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы (зачеты): два шага бросок в кольцо; штрафной бросок; баскетбольная «Дорожка» (простейшие элементы баскетбола).	2	
	Практические занятия		
	Самостоятельная работа обучающихся	**2**	
Раздел 3. Гимнастика.	**Содержание учебного материала**	**20**	
Тема 3.1. Строевые приемы.	"Становись!", "Равняйсь!", "Смирно!", "Вольно!", "Отставить!", "Правой	4	

Фигурные передвижения. Построения и перестроения. Размыкания и смыкания	(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 колонну по два, четыре, восемь дроблением и сведением. Перестроение из 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.		
	Самостоятельная работа обучающихся: повороты на месте и в движении.	**2**	
Тема3.2. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.	Содержание учебного материала: направленность общеразвивающих упражнений; знать основные положения рук, ног, терминологию; провести с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ. Практические занятия	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся:	**2**	
Тема3.3. Составление комплекса ОРУ и проведение их студентами.	Содержание учебного материала: знать требования к составлению комплекса ОРУ, терминологию; составить комплексы ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.).	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение утренней гигиенической гимнастики.	**2**	
Тема3.4. Техника акробатических упражнений.	Содержание учебного материала: (кувырок вперед, назад, стойки: на лопатках, голове, руках, мост, полушпагат); знать технику безопасности при выполнении акробатических упражнений.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся:	**2**	

	перекаты вперед, назад, группировки.		
Тема3.5. Самостоятельное составление и выполнение простейших комбинаций из изученных упражнений.	Содержание учебного материала: знать терминологию; составить простейшую комбинацию из акробатических упражнений.	2	
Тема3.6. Техника опорного прыжка.	Содержание учебного материала: (разбег, наскок, отталкивание, приземление); подводящие и специальные упражнения; знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся:	**2**	
Тема3.7. Упражнения на брусьях.	Содержание учебного материала: (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**	
Тема3.8. Упражнения на бревне.	Содержание учебного материала: (наскок, ходьба, равновесие, повороты, соскок).	2	
	Самостоятельная работа обучающихся:	**2**	
Тема3.9. Контрольные занятия.	Содержание учебного материала:		
	Лабораторные работы (зачеты): акробатическая комбинация; выполнение контрольного норматива прыжок через козла «ноги врозь»; комбинация на параллельных брусьях; комбинация на гимнастическом бревне.	2	
	Практические занятия		
	Самостоятельная работа обучающихся:	**2**	
Раздел 4. Волейбол.	Содержание учебного материала	**30**	
Тема4.1. Стойки игрока и	Совершенствование техники перемещения и стойки игрока:	6	

перемещения.	передвижение, ходьба, прыжки (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок), (основная стойка, перемещение вперед, назад, вправо, влево).		
	Самостоятельная работа обучающихся: перемещение по зонам площадки.	**2**	
Тема4.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками.	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**	
Тема4.3. Нижняя прямая и боковая подача.	Содержание учебного материала: 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**	
Тема4.4. Верхняя прямая подача.	Содержание учебного материала: совершенствование техники верхней прямой подачи (стойка, работа рук и ног).	4	
	Самостоятельная работа обучающихся:	**2**	
Тема4.5. Тактика игры в защите и нападении.	Содержание учебного материала: 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.	**2**	
Тема4.6. Основы методики судейства по избранному виду спорта. Правила соревнований.	Содержание учебного материала: судейство в волейболе; правила соревнований; судьи, бригада судей; жесты судей; техника и тактика игры.	4	

Техника и тактика игры. Практика судейства.	Самостоятельная работа обучающихся: судьи соревнований по волейболу.	**2**	
Тема4.7. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической направленностью.	Содержание учебного материала: проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической направленностью.	3	
	Самостоятельная работа обучающихся: комплекс специальных упражнений волейболистов	**2**	
Тема4.8. Контрольные занятия.	Содержание учебного материала:		
	Лабораторные работы (зачеты): передачи мяча в парах; прием мяча снизу и сверху; верхняя прямая подача. Практические занятия	3	
Раздел 5. Подвижные игры.		**9**	
Тема5.1. Подвижные игры преимущественно с бегом.	Содержание учебного материала: 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**	
Тема5.2. Подвижные игры с элементами баскетбола, волейбола.	Содержание учебного материала: методика проведения подвижных игр с элементами баскетбола, волейбола; знать правила соревнований; знать технику безопасности; иметь практику судейства подвижных игр с элементами баскетбола и волейбола.	6	
	Самостоятельная работа обучающихся: игра в подвижные игры с элементами баскетбола, волейбола.	**2**	
Тема5.3. Подвижные игры на развитие физических качеств.	Содержание учебного материала: методика проведения подвижных игр на развитие физических качеств; знать правила соревнований; знать технику безопасности; иметь практику судейства подвижных игр.	2	

	Самостоятельная работа обучающихся: подвижные игры на развитие физических качеств: ловкости, выносливости, быстроты, силы.	**2**	
Тема5.4. Подвижные игры на освоение отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.	Содержание учебного материала: 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	**Всего:**	**175 ч**	

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) Лыжная база (60 пар лыж).

4) 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.-4-е изд., стер. М.: Академия, 2018.- 304 с.

2.Ильинич, В. И. Физическая культура студента: учебник.- М.: Гардарики, 2019.- 448 с.

3. Спортивные игры : совершенствование спортивного мастерства : учебник/ [Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов, В. П. Савин и др.]. - 2-е изд., стер. - М. : «Академия», 2018. - 400 с.

Дополнительные источники:

1. Физическая культура : учеб.пособие для студ. сред. проф. учеб. заведений. - 6-е изд., испр. – М. :«Академия», 2019. - 176 с.

2. Железняк, Ю. Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте : учебное пособие. - 3-е изд., испр. - М. : «Академия», 2019. - 272 с.

3. Холодов, Ж. К. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта : учебное пособие. - 4-е изд., стер. - М. : «Академия», 2018. - 144 с.

4. Хозяинов, Г. И. Акмеология физической культуры и спорта : учебное пособие. - 2-е изд., стер. - М. : «Академия», 2019. - 208 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 учебно-методической 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

4. ЭБС "Юрайт"https://biblio-online.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 культуры, ее необходимости в повседневной и профессиональной жизни человека; -осознание роли физической культуры на здоровье и физическое состояние человека; - владение многообразием двигательного опыта и умением использовать его в массовых формах соревновательной деятельности, в организации активного отдыха и досуга; - владение элементами психологической грамотности, половой культуры и поведения; - определение комплекса упражнений различной направленности двигательных действий; - 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; - приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими	Правильность, полнота выполнения заданий, соответствие требованиям. Адекватность, оптимальность выбора способов действий, методов, последовательностей действий. Точность оценки. Соответствие требованиям инструкций, регламентов. Рациональность действий. Правильное выполнение заданий в полном объеме.	**Текущий контроль:** - экспертная оценка демонстрируемых умений, выполняемых действий в процессе практических занятий; - выполнение индивидуального задания. **Промежуточная аттестация**: - экспертная оценка выполнения практических заданий на зачете.
1	3	2
упражнениями; - 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 физической работоспособности, готовности к труду, службе в армии; - владение способами физического самосовершенствования, эмоциональнойсаморегуляции, самоподдержки и самоконтроля; - определение индивидуальных дозировок; - нахождение системы прикладных знаний, физических и специальных качеств, умений и навыков; - 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).

Процент результативности (правильных ответов)	Качественная оценка индивидуальных образовательных достижений	
	балл (отметка)	вербальный аналог
90 ÷ 100	5	отлично
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