

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЖЕЛЕЗНОВОДСКИЙ ХУДОЖЕСТВЕННО-СТРОИТЕЛЬНЫЙ ТЕХНИКУМ
ИМЕНИ КАЗАЧЬЕГО ГЕНЕРАЛА В.П. БОНДАРЕВА»**



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
ОУП.06 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
специальность 09.02.01 « Компьютерные системы и комплексы»**

2022 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с примерной программой общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» (ФГАУ «ФИРО», протокол № 3 от 21 июля 2015г) на основе требований Федерального государственного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 17 мая 2012г. № 413 Москва «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего(полного) общего образования» с учетом получаемой специальности среднего профессионально образования.

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Железноводский художественно-строительный техникум имени казачьего генерала В.П. Бондарева»

Разработчик: Архипова О.В. преподаватель физического воспитания

Рассмотрено
на заседании МО
общеобразовательных дисциплин
Протокол № 9 от 14.05.22 г.
Председатель МО
И.Г. Туголукова Туголукова И.Г.

Согласовано
Заместитель директора по НМР
Д.Р. Муртазалиева Муртазалиева Д.Р.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	2
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
2.1. Объем общеобразовательной дисциплины и виды учебной работы	5
2.2. Тематический план и содержание общеобразовательной дисциплины ..	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	19
5. ФОНДЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ	Error! Bookmark not defined.
1. Результаты обучения, регламентированные ФГОС СОО	Error! Bookmark not defined.
1. Результаты обучения, регламентированные ФГОС СОО	Error! Bookmark not defined.
2. Фонды оценочных средств для текущего контроля и промежуточной аттестации по <i>профессии/специальности</i>	Error! Bookmark not defined.

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Место общеобразовательной дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной и изучается из расчёта 3 раза в неделю, 175 часов в год в соответствии с календарным учебным графиком.

Учебная дисциплина «**Физическая культура**» является обязательной частью общеобразовательного цикла основной образовательной программы, разработана на основе требований ФГОС СОО и ФГОС СПО с учетом профессии /специальности СПО.

1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины:

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста.

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

В рамках программы общеобразовательной дисциплины обучающимися осваиваются личностные (ЛР), метапредметные (МР), предметные для базового уровня изучения (ПРБ) результаты в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования

Коды результатов	Результаты освоения общеобразовательной дисциплины должны отражать:
	Личностные результаты
ЛР 02	Гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством

	собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности
ЛР 03	Готовность к служению Отечеству, его защите
ЛР 05	Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности
ЛР 06	Толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям
ЛР 07	Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности
ЛР 08	Нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей
ЛР 09	Готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности
ЛР 10	Эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений
ЛР 11	Принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков
ЛР 12	Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь
ЛР 13	Осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем
Метапредметные результаты	
МР 01	Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях
МР 02	Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты
МР 03	Владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания

MP 04	Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников
MP 05	Умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности
MP 07	Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей
MP 09	Владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения
Предметные результаты	
ПР6 01	Умение использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
ПР6 02	Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью
ПР6 03	Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств
ПР6 04	Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
ПР6 05	Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем общеобразовательной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы общеобразовательной дисциплины	175
1. Основное содержание	117
в т. ч.:	
Теоретический раздел	12
теоретическое обучение	8
профессионально ориентированное содержание	4
Практические занятия	103
Самостоятельная работа	58
Промежуточная аттестация в т. ч. (дифференцированный зачет)	2

2.2. Тематический план и содержание общеобразовательной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды общих компетенций (указанных в разделе 1.2) и личностных метапредметных, предметных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	
Раздел 1	Теоретический раздел	12	
Основное содержание		8	
Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта	Содержание учебного материала	1	
	1. Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	1	ПР6 01, ЛР 02, ЛР 13, МР 04, МР 05 ОК ¹
	2. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации		
Тема 1.2 Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	Содержание учебного материала	1	ПР6 01, ЛР 02, ЛР 03, ЛР 11, МР 04
	1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения	1	
	2. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО		
Тема 1.3 Здоровье и здоровый образ жизни	Содержание учебного материала	2	ПР6 01, ПР6 02, ПР6 03, МР 04, МР 05,
	1. Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания.	1	

¹ ОК прописывается в соответствии с ФГОС СПО

	2. Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание		ЛР 11, ЛР 12
	3. Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека.	1	
Тема 1.4 Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья	Содержание учебного материала	1	ПР6 01, ПР6 02, ЛР 11, ЛР 12, МР 04
	1. Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья (дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, йога, глазодвигательная гимнастика, стрейтчинг, суставная гимнастика; оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.)	1	
	2. Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность		
Тема 1.5 Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой	Содержание учебного материала	2	ПР6 01, ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12 МР 01, МР 03
	1.Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой	2	
	2. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью).		
	4. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек.		
	5.Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями		
Тема 1.6 Основы самоконтроля за индивидуальными показателями здоровья, умственной и физической	Содержание учебного материала	1	ПР6 03, ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12, МР 01, МР 03 ОК...
	1. Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, индивидуальными показателями физической подготовленности	1	
	2. Дневник самоконтроля		
	3. Физические качества, средства их совершенствования		

работоспособности, физического развития и физических качеств			
Профессионально ориентированное содержание		4	
Тема 1.7 Физическая культура в режиме трудового дня	Содержание учебного материала	2	ПР6 01, ПР6 02, ЛР 05, ЛР 09, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 13, МР 01, МР 04, МР 09 ОК ...
	1.Здоровый образ жизни и профессиональная деятельность; зоны риска физического здоровья. Рациональная организация труда и оптимальный двигательный режим как факторы сохранения и укрепления здоровья	1	
	2. Формы организации физической культуры в условиях профессиональной деятельности, их роль и значение в оптимизации работоспособности и профилактике переутомления		
	3. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры в соответствии с группами труда		
	В том числе практических занятий	1	
Определение возможностей различных форм организации физической культуры в оптимизации работоспособности и профилактике переутомления в условиях профессиональной деятельности	1		
Тема 1.8 Профессионально-прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала	2	ПР6 01, ЛР 05, ЛР 09, ЛР 11, ЛР 13, МР 01, МР 04, МР 09 ОК ...
	1.Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка»	1	
	2.Задачи профессионально-прикладной физической подготовки		
	3. Средства профессионально-прикладной физической подготовки		
	В том числе практических занятий	1	
Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии/специальности	1		
Раздел № 2	Практический раздел	103	
Методико-практические занятия		12	
Основное содержание		9	
Тема 2.1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для	Содержание учебного материала	3	ПР6 01, ПР6 02, ПР6 04, ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12, МР 01, МР 04, МР 05, МР 09
	1.Упражнения и комплексы упражнений для утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения	-	
	2. Упражнения и комплексы упражнений различной функциональной направленности		
	В том числе практических занятий	3	

различных форм организации занятий физической культурой	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения	2	ОК ...
	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности	1	
Тема 2.2 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	Содержание учебного материала	3	ПР6 01, ЛР 03, ЛР 05, ЛР 11, МР 01, МР 04, МР 09 ОК ...
	1. Техника тестовых упражнений комплекса ГТО	-	
	2. Этапы подготовки к выполнению тестовых упражнений обучающимися СПО.		
	3. Упражнения и комплексы упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений		
	В том числе практических занятий	3	
	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений	1	
Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	2		
Тема 2.3 Осуществление самоконтроля за индивидуальными показателями физического развития и физических качеств, здоровья, умственной и физической работоспособности	Содержание учебного материала	3	ПР6 03, ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12, МР 01, МР 03 ОК ...
	1. Практическое применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями физического развития	-	
	2. Практическое применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями умственной и физической работоспособностью		
	3. Практическое применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями физической подготовленностью		
	В том числе практических занятий	3	
	Применение методов самоконтроля и оценка физического развития и состояния здоровья.	1	
	Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности.	1	
	Применение методов самоконтроля и оценка физической подготовленности.	1	
Профессионально ориентированное содержание		3	
Тема 2.4. Составление и проведение	Содержание учебного материала	3	ПР6 01, ПР6 02, ПР6 04,
	1. Упражнения и комплексы упражнений для производственной гимнастики	-	

комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач	2. Упражнения и комплексы упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности		ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 13, МР 01, МР 04, МР 05, МР 09 ОК ...
	3. Упражнения и комплексы упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности		
	В том числе практических занятий	3	
	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности	2	
	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности	1	
Учебно-тренировочные занятия		91	
Основное содержание		91	
Тема 2.6. Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой	Содержание учебного материала	4	ПР6 04, ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12 МР 03 ОК ...
	1. Упражнения современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств, поддержания работоспособности	-	
	В том числе практических занятий	4	
	Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ²	4	
2.7. Гимнастика³ (практические занятия 15-26)		26	
Тема 2.7 (1) Основная гимнастика (обязательный вид)	Содержание учебного материала	4	ПР6 01, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07
	1. Строевые упражнения. Строевые приемы: построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания	-	
	2. Общеразвивающие упражнения без предмета, с предметом, парные, групповые, со снарядами.	-	

² На выбор образовательной организации, например: шейпинг, калланетика, стрейтчинг, хатха-йога

³ Основная гимнастика является обязательным видом, из остальных перечисленных видов гимнастики профессиональная образовательная организация выбирает те, для проведения которых есть условия, материально-техническое оснащение, не менее 2.

	3. Прикладные упражнения: ходьбы и бега, упражнения в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки		ОК ...
	4. Техника безопасности на занятиях гимнастикой		
	В том числе практических занятий	4	
	Выполнение строевых приёмов, поворотов на месте, передвижений	1	
	Выполнение построений и перестроений; размыкания и смыкания	1	
	Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах	1	
	Выполнение прикладных упражнений	1	
Тема 2.7 (2) Акробатика.	Содержание учебного материала	7	ПР6 01, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК ...
	1. Элементы - кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на голове и руках, переворот боком «колесо», равновесие «ласточка»		
	2. Выполнение акробатической комбинации (последовательность выполнения элементов в акробатической комбинации может изменяться):		
	Девушки	Юноши	
	И.П. - О.С.: Равновесие на левой (правой) - Шагом правой кувырок вперед ноги скрестно и поворот кругом - Кувырок назад - Перекатом назад стойка на лопатках - Кувырок назад через плечо в упор, стоя на левом (правом) колене, правую (левую) назад. Встать - Переворот боком «колесо». Приставляя правую (левую) прыжок прогнувшись, И.П.	И.П. – О.С.: Стойка на руках махом одной и толчком другой (О) - Кувырок вперед - Кувырок вперед в упор присев - Силой, стойка на голове с опорой руками (Д)-Силой опускание в упор лёжа. Толчком ног упор присев. Встать - Мах левой (правой) и переворот боком «колесо» приставляя правую (левую) полуприсед и прыжок прогнувшись, И.П.	
	В том числе практических занятий	7	
	Освоение акробатических элементов	2	
	Совершенствование акробатических элементов	2	
Освоение и совершенствование акробатической комбинации	2		
Развитие физических способностей средствами акробатики	1		
Тема 2.7 (3) Аэробика	Содержание учебного материала	8	

	1. Базовые, основные и модифицированные шаги аэробики, прыжки, передвижения, танцевальные движения в оздоровительной аэробике.	-	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК ...
	2. Упражнения аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма (дыхательной, сердечно-сосудистой).		
	3. Комплексы для развития физических способностей, в т.ч. с использованием новых видов оборудования и направлений аэробики (классическая, степ-аэробика, фитбол-аэробика и т. п.).		
	В том числе практических занятий	8	
	Освоение базовых, основных и модифицированных шагов аэробики, прыжков, передвижений, танцевальных движений	2	
	Выполнение упражнений аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма	2	
	Развитие физических способностей средствами аэробики	4	
Тема 2.7 (4) Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала	7	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК ...
	1. Упражнения с отягощениями и сопротивлениями для различных мышечных групп	-	
	2. Упражнения для снижения жирового и увеличение мышечного компонентов тела		
	3. Комплексы упражнений для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса, со свободными весами (с гантелями, гириями, штангами, фитнес оборудованием).		
	В том числе практических занятий	7	
	Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса	2	
	Выполнение упражнений со свободными весами	1	
	Выполнение упражнений и комплексов упражнений использованием новых видов фитнес оборудования	3	
Выполнение упражнений и комплексов упражнений со снарядами.	1		
2.8 Спортивные игры⁴(практические занятия 27-39)		39	
Тема 2.8 (1) Футбол	Содержание учебного материала	6	

⁴ Из перечисленных спортивных игр профессиональная образовательная организация выбирает те, для проведения которых есть условия, материально-техническое оснащение, не менее 2.

	1. Техника выполнения приёмов игры: удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря	-	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07	
	Тактика игры в футбол: тактика защиты, тактика нападения			
	Правила игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам			
	Техника безопасности на занятиях футболом			
	В том числе практических занятий			6
	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры			1
	Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения			1
	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности			2
Развитие физических способностей средствами футбола	2	ОК...		
Содержание учебного материала	8			
Тема 2.8 (2) Баскетбол	Техника выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча	-	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07	
	Тактика игры в баскетбол: тактика защиты, тактика нападения.			
	Правила игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам			
	Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола			
	Техника безопасности на занятиях баскетболом			
	В том числе практических занятий			8
	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры			2
	Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения			2
	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности			2
	Развитие физических способностей средствами баскетбола			2
Тема 2.8 (3) Волейбол	Содержание учебного материала	10	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06,	
	Техника выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, 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		ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК ...	
	Тактика игры в волейбол: тактика защиты, тактика нападения			
	Правила игры. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам			
	Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола			
	Техника безопасности на занятиях волейболом			
	В том числе практических занятий	10		
	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры	4		
	Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	2		
	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	2		
	Развитие физических способностей средствами волейбола	2		
Тема 2.8 (4) Бадминтон	Содержание учебного материала	7		
	Техника выполнения приёмов игры: основные стойки, классическая универсальная хватка ракетки, техника ударов, перемещения игрока, подачи, удары по волану техника передвижения игрока к сетке, в стороны, назад	-	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК ...	
	Тактика игры в бадминтон: тактика защиты, тактика нападения			
	Правила игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам			
	Подвижные игры и эстафеты с элементами бадминтона			
	Техника безопасности на занятиях бадминтоном			
	В том числе практических занятий			7
	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры			1
	Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения			2
	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности			2
	Развитие физических способностей средствами бадминтона			2
Тема 2.8 (5) Теннис	Содержание учебного материала	6		
	Техника выполнения приёмов игры: упражнения с мячом - «школа мяча»; способы хватки ракетки (для удара справа, слева, универсальная хватка); упражнения с ракеткой; упражнения с ракеткой и мячом. Технические элементы: удары по мячу, перемещения по площадке, передвижения игрока (старт из исходного положения, движение к мячу, «вход» в удар, «выход» из удара и повторный старт, выход на позицию наивысшей готовности для следующего ответа); подача, приём подачи (свеча)	-	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07	

	Тактика игры в теннис: тактика защиты, тактика нападения		ОК ...	
	Правила игры. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам			
	Подвижные игры и эстафеты с элементами тенниса			
	Техника безопасности на занятиях теннисом			
	В том числе практических занятий	6		
	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры	1		
	Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	1		
	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	2		
	Развитие физических способностей средствами тенниса	2		
Тема 2.8 (6) Спортивные игры, отражающие национальные, региональные или этнокультурные особенности ⁵	Содержание учебного материала	2	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07	
	Развитие физических способностей средствами игры			
	Техника выполнения приёмов игры			
	Правила игры.			
	Правила поведения и техника безопасности на занятиях			
	В том числе практических занятий	2		
Тема 2.9 Лёгкая атлетика	1. Техника бега (кроссового бега ⁶ , бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши)	20	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07	
	2.Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»			
	3.Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра			
	4. Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики	-		
	5. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой			
	В том числе практических занятий	20		
	Совершенствование техники спринтерского бега	4		
	Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции	4		
	Совершенствование техники эстафетного бега	2		
	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	2		
	Совершенствование техники прыжка в длину с места	2		
				ОК ...

⁵ В соответствии с региональными особенностями, в том числе шахматы

⁶ Кроссовая подготовка - для южных регионов, лыжная подготовка – для северных

	Совершенствование техники метания	2	
	Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики	4	
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачёт)		2	
Всего:		117	
Самостоятельная работа		58	
Итого:		175	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины «Физическая культура» требует наличия спортивного зала, открытого стадиона, гимнастического зала. Так же для реализации образовательной программы и получение результатов аттестационных процедур при применении электронного обучения и дистанционных образовательных программ используются следующие технические средства:

- СРЕДСТВА ИКТ персональный компьютер, ноутбук, нетбук, планшетный ноутбук, планшет, мобильное устройство с программным обеспечением, смартфон, карманный вид компьютера и др.
- ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ (ЦОР) платформа Zoom ,Яндекс— сайты: «Мультиурок», «Инфоурок».
- ИНФОРМАЦИОННЫЕ ИСТОЧНИКИ IPR BOOKS.
- В качестве основной литературы образовательная организация использует учебники, предусмотренные Федеральным перечнем учебников, утвержденным приказом Минпросвещения России от 20 мая 2020 г. № 254 (изменения внесены 23 декабря 2020 года Приказ №766 (зарегистрирован в Юстиции 2 марта 2021 года под рег. № 62645)).

3.1.1. Оборудование спортивного зала:

Спортивный комплекс площадью 594,5 м2: спортивный зал игровой с инвентарем, спортивный зал бокса с боксерским рингом, спортивный зал борьбы с инвентарем, тренажерный зал со спортивными снарядами.

- рабочее место преподавателя – 1 шт.;
- технические и прочие средства обучения (компьютер, экран (телевизор), веб-камера, принтер, точка доступа в интернет).

Спортивный зал, оснащенный оборудованием:

Баскетбольные (6 шт.), футбольные (6 шт.), волейбольные (8 шт.) мячи; щиты баскетбольные (2 шт.), волейбольные мини-стойки (2 шт.)

Скамейка гимнастическая (6 шт.), мягкие кресла (11 шт.), стойки для прыжков в высоту с разбега (2 шт.), стол для настольного тенниса (2 шт.), насос (1 шт.), гимнастические стенки (2 шт.)

Шведская стенка (2 шт.), боксёрский ринг (1 шт.), навесной рукоход (2 шт.)

Скакалка (6 шт.), сетка волейбольная (2 шт.), мат гимнастический (2 шт.), манишки (10 шт.), ракетки для настольного тенниса (4 п.), сетка для настольного тенниса (2 шт.), мяч для настольного тенниса (8 шт.), палочки эстафетные (3 шт.), канат для перетягивания (1 шт.), сетка баскетбольная (2 шт.), гранаты 700 гр. (3 шт.), гранаты 500 гр. (2 шт.), ракетки для бадминтона (6 пар), дартс (4 шт.), дротики для дартса (6 шт.), мини-футбольная сетка (2 шт.), мини-футбольные ворота (2 шт.), навесная гимнастическая перекладина для подтягивания (2 шт.)

- открытая спортивная площадка площадью 2614,6 м2 с полосой препятствий, площадка для футбола и баскетбола.

3.1.3. Действующая нормативно-техническая и технологическая документация:

- правила техники безопасности и производственной санитарии.

3.2. Учебно-методический комплекс по дисциплине, систематизированный по компонентам

3.2.1. Нормативный компонент:

- извлечение из ФГОС СПО по специальности;
- примерная программа учебной дисциплины;
- рабочая программа учебной дисциплины;
- календарно-тематический план.

3.2.2. Общеметодический компонент:

Методические рекомендации:

- по выполнению практических работ по учебной дисциплине «Физическая культура».

3.2.3. Методический компонент по темам учебной дисциплины:

- методические рекомендации по выполнению практических работ;
- методические рекомендации к самостоятельной работе студентов.

3.2.4. Методический компонент системы контроля знаний и умений студентов:

- контрольно-оценочные средства;
- фонд оценочных средств.

3.3. Информационно-коммуникационное обеспечение обучения

Мельникова, Н. Ю. История физической культуры и спорта : учебник / Москва : Издательство «Спорт», 2017. — 432 с. — URL: <https://profspo.ru/books/79433>

Крамской, С. И. Физическая культура для студентов среднего профессионального образования : учебное пособие / С. И. Крамской, Д. Е. Егоров, И. А. Амельченко ; 2020. — 148 с. <https://profspo.ru/books/106205>

Решетников Н.В., Физическая культура(учебник), -М. : ИЦ «Академия»,2017

Бишаева А.А. Физическая культура -М. : ИЦ «Академия»,2020

А.А. Бишаева, Физическая культуру -М. : ИЦ «Академия»,2018

3.3.3. Периодические издания

3.3.4. Интернет-ресурсы:

<http://www.sportzone.ru/sport/rules.html?sport=volleyball>

<http://www.sportzone.ru/sport/rules.html?sport=basketball>

3.3.5. Методические рекомендации, разработанные преподавателем

1. Методические указания по выполнению практических работ по учебной дисциплине «Физическая культура».
2. Методические рекомендации к самостоятельной

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Методы оценки
ПР6 01	тестирование (теоретическое) оценка результатов выполнения практической работы
ПР6 02	тестирование (теоретическое) оценка результатов выполнения практической работы
ПР6 03	оценка результатов выполнения практической работы оценка результатов выполнения практических работ на методико-практических занятиях
ПР6 04	оценка результатов выполнения практических работ на методико-практических занятиях
ПР6 05	оценка результатов выполнения технических приемов и двигательных действия базовых видов спорта на учебно-тренировочных занятиях, в том числе в игровой и соревновательной деятельности контрольное тестирование, оценка выполнения контрольных нормативов

РЕЦЕНЗИЯ

на рабочую программу по учебному предмету ОУП.06 Физическая культура

Рабочая программа предназначена для реализации основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования (СПО) на базе основного общего образования с одновременным получением среднего общего образования

Программа разработана на основании ФГОС СПО по специальности:

— 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы, базовой подготовки ГБПОУ «Железноводский художественно-строительный техникум имени казачьего генерала В.П. Бондарева» и примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной и одобренной ФГАУ «Федеральный институт развития образования» в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

Данная программа отвечает основной цели, согласованно и теоретическое и практическое применение позитивных рекомендаций уже существующих программ, рекомендованных для изучения курса.

Рабочая программа курса « Физическая культура» рассчитана на 175 учебных часов, 117 часов из них- обязательные теоретические и практические занятия; 58 часов – самостоятельная работа.

Цель курса и его задачи сформулированы в пояснительной записке, которые в полной мере отражают содержательный аспект программы

Рабочая программа может быть использована в образовательном процессе.

Рецензент: Гзирьян Рубен Вячеславович, кандидат педагогических наук, зав. кафедрой физической культуры Пятигорского института (филиала) Северо-Кавказского федерального университета _____

