

35.01.15 «Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования в  
сельскохозяйственном производстве»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**Физическая культура**

2020 г.



РЕКОМЕНДОВАНО на заседании  
Педагогического совета  
Протокол № 1 « 26 » 08 2020г.  
Председатель Зинченко М.Ю/

Рабочая программа учебной дисциплины  
Разработано в соответствии с требованиями  
Федерального государственного  
Образовательного стандарта среднего  
общего образования. Приказ Министерства  
образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. N  
413 "Об утверждении федерального  
государственного образовательного  
стандарта среднего общего образования» с  
изменениями и дополнениями от: 29  
декабря 2014 г, 31 декабря 2015 г, 29 июня  
2017 г, с учетом Примерной основной  
образовательной программы среднего  
общего образования, одобренной решением  
федерального учебно-методического  
объединения по общему образованию  
(протокол от 28 июня 2016 г. №2/16-з). На  
основании примерной программы  
общеобразовательной дисциплины  
«Физическая культура» для  
профессиональных образовательных  
организаций, рекомендованной ФГАУ  
«ФИРО» для реализации основной  
профессиональной образовательной  
программы СПО на базе основного общего  
образования с получением среднего общего  
образования (протокол №3 от 21 июля 2015 г.  
Регистрационный номер рецензии №383 от  
23 июля 2015г).

ОДОБРЕНО на заседании методической комиссии

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Протокол № 1, дата « 26 » 08 2020 г.  
Председатель комиссии *И.Б. Стеблева*

Составители (авторы): Стеблева И.Б., преподаватель физической культуры.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

# ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

### 1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины общеобразовательного цикла «Физическая культура» предназначена для реализации требований Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования и является частью образовательной программы ППКРС, реализуемой на базе основного общего образования, с получением среднего общего образования.

Разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования. Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» с изменениями и дополнениями от: 29 декабря 2014г., 31 декабря 2015г., 29 июня 2017г., с учётом Примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016г. №2/16-з). На основании примерной программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной ФГАУ «ФИРО» для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (протокол № 3 от 21 июля 2015 г. Регистрационный номер рецензии № 383 от 23 июля 2015г.) и в соответствии с «Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования» с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии и специальности среднего профессионального образования (17.03.2015 № 06-259); Уточнениями рекомендаций по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учётом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования и Примерных программ общеобразовательных учебных дисциплин для профессиональных образовательных организаций (2015г.) (протокол №3 от 25.05.2017г. ФИРО).

### 1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является общеобразовательной учебной дисциплиной из обязательной предметной области **"Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности"** ФГОС среднего общего образования, для всех профессий среднего профессионального образования социально экономического профиля.

### 1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

- формирование у обучающихся умения оценивать значимость физической культуры для каждого человека;

- формирование у обучающихся целостного представления о мире и роли физической культуры в создании современной естественнонаучной картины мира; умения объяснять объекты и процессы окружающей действительности: природной, социальной, культурной, технической среды, — используя для этого физическую культуру;
- развитие у обучающихся умений различать факты и оценки, сравнивать оценочные выводы, видеть их связь с критериями оценок и связь критериев с определенной системой ценностей, формулировать и обосновывать собственную позицию;
- приобретение обучающимися опыта разнообразной деятельности, познания и самопознания; ключевых навыков, имеющих универсальное значение для различных видов деятельности (навыков решения проблем, принятия решений, поиска, анализа и обработки информации, коммуникативных навыков, навыков измерений, сотрудничества).

Освоение содержания учебной дисциплины «Физической культуры», 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, употребление 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 личных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулярных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активной 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 профессиональных адаптивной физической культуры;
- способность использовать системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физической деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывая позиции других участников деятельности, эффективно разрешить конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно оздоровительной деятельностью;
- умение оказать 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, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, 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;

Предметные результаты освоения учебной дисциплины "Физическая культура" (базовый уровень) отражают:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуг

- 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).

#### **1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:**

Учебным планом для данной дисциплины определено:

максимальная учебная нагрузка обучающегося устанавливается в объёме 408 часов, в том числе:

обязательная аудиторная нагрузка обучающегося составляет 272 часов;

самостоятельная работа обучающегося - 136 часов.

Итоговый контроль знаний проводится по завершению курса дисциплины в форме дифференцированного зачёта.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объём учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объём часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>365</b>
<b>Обязательная практическая учебная нагрузка (всего)</b>	<b>243</b>
в том числе	
контрольная работа	
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>122</b>
в том числе:	
подготовка докладов	12
подготовка рефератов	12
освоение физических упражнений различной направленности	32
занятия дополнительными видами спорта	30
подготовка к выполнению нормативов (ГТО)	20
работа над индивидуальным проектом	20
<b>Итоговый контроль предусмотрен после завершения курса дисциплины в форме зачета</b>	

№ п/п	Наименование тем, разделов	Колич. часов	Вид занятия	Учебно-наглядное оборудование	Домашнее задание	Самостоятельная работа обучающихся		Календарные сроки
						Колич. часов	Задания для самост. работы	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>1. Легкая атлетика – 26</b>								
1.	Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста . Обучение бегу на короткие дистанции	1	Методико-практическое	Секундомер, флажки, стартовые колодки			Бег на короткие дистанции – 30м, 60м, 100м.	
2.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции	1						
3.	Совершенствование бега на 60 м	1		Секундомер, флажки, стартовые колодки	С.89	2	Бег на короткие дистанции – 30м, 60м, 100м.	сентябрь
4.	Совершенствование бега на 100 м	1	Учебно-тренировочное					
5.	Обучение прыжкам в длину с разбега способом «согнув ноги»	1						
6	Совершенствование прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги» (подбор разбега, попадание на планку, отталкивание).	1	Методико-практическое	Рулетка, флажки, прыжковая яма	С.60	3	Прыжки в длину с разбега и с места.	
7	Обучение технике метания гранаты.	1						
8	Совершенствование техники метания гранаты (разбег, положение «натянутого лука», выпуск гранаты).	1	Методико-практическое	Гранаты, рулетка, флажки	С.95	2	Упражнения в метании гранаты	
9	Совершенствование бега на средние дистанции (1000м – юноши, 500м – девушки).	1	Методико-практическое	Секундомер, флажки	С.80	4	Совершенствование выносливости в беге на средние и длинные	октябрь
10	Совершенствование бега на средние дистанции (2000м – юноши, 1000м – девушки).	1	Учебно-тренировочное					



							дистанции	
11	Обучение технике эстафетного бега (старт, коридор передачи эстафетной палочки, финиширование).	1		Секундомер, флажки, стартовые колодки, эстафетные палочки	С.89			
12	Совершенствование эстафетного бега (4 x 100м)	1	Методико-практическое					
13	Самостоятельная работа. Передача эстафеты в беге на короткие дистанции	1	Учебно-тренировочное					
14	Обучение прыжкам в высоту способами «перешагивание», «ножницы».	1		Стойки, планка для прыжков в высоту	С.92	1	Прыжки в высоту изученными на уроках способами	
15	Совершенствование прыжков в высоту способами «перешагивание», «ножницы»	1	Методико-практическое					Октябрь
16	Обучение толканию ядра (держание ядра, разбег – отталкивание , толчок).	1		Рулетка, ядро	С.60	3	Бег на короткие дистанции	
17	Совершенствование толкания ядра (на результат)	1	Учебно-тренировочное					
<b>18</b>	Совершенствование техники бега на короткие дистанции	1						
19	Совершенствование техники метания гранаты	1	Учебно-тренировочное	Секундомер, флажки, стартовые колодки	С.89			
<b>20</b>	Совершенствование бега на средние дистанции (1000м – юноши, 500м – девушки).	1		Рулетка, флажки, прыжковая яма	С.60			
21	Самостоятельная работа. Упражнение в беге на выносливость	1	Учебно-тренировочное					
<b>22</b>	Совершенствование прыжков в высоту	1						
23	Контрольный урок: метание гранаты	1	Учебно-тренировочное					
<b>24</b>	Контрольный урок: прыжки в длину	1						
25	Контрольный урок: бег 100м	1	Учебно-тренировочное					
26	Контрольный урок: бег 1000м юноши, 500м девушки	1	Учебно-					

			тренировочное					
<b>II. Баскетбол – 25</b>								
1.	Обучение перемещениям и стойкам баскетболиста. Передача и ловля мяча.	1	Методико-практическое	учебник	С.25-26	3	Упражнения в технике ведения мяча и бросков в кольцо.	ноябрь
2	Совершенствование перемещениям и стойкам баскетболиста. Передача и ловля мяча.	1	Методико-практическое	учебник	С.25-26			
3	Обучение ведению мяча. Управление мячом на месте и в движении.	1	Методико-практическое	Мячи баскетбольные, кольца б/б				
4	Совершенствование техники ведения мяча. Управление мячом на месте и в движении.	1	Методико-практическое	Мячи баскетбольные, кольца б/б				
5	Обучение броску одной рукой от плеча с места.	1	Методико-практическое					
6	Совершенствование техники броска одной рукой от плеча с места.	1	Методико-практическое					
7	Обучение броску в кольцо в движении (с 2-х шагов).	1	Методико-практическое					
8	Совершенствование техники броска в кольцо в движении (с 2-х шагов).	1						
9	Совершенствование техники бросков в кольцо с места (штрафные броски).	1	Методико-практическое					
10	Совершенствование техники владения мячом.	1						
11	Самостоятельная работа. Игра в стритбол	1	Учебно-тренировочное					
12	Обучение технике защиты – перехват мяча.	1						
13	Совершенствование техники защиты – перехват мяча.	1	Учебно-тренировочное					
14	Обучение технике накрывания (применяемой против броска).	1	Методико-практическое					
15	Совершенствование техники накрывания (применяемой против броска).	1	Методико-практическое					

16	Обучение тактике игры в защите (зонная защита, персональная защита).	1	Методико-практическое						
17	Самостоятельная работа. Игра в стритбол	1	Методико-практическое						
18	Совершенствование тактики игры в защите (зонная защита, персональная защита).	1	Методико-практическое						
19	Обучение технике игры в нападении (простейшие комбинации)	1							Ноябрь
20	Совершенствование техники игры в нападении (простейшие комбинации)	1	Методико-практическое						
21	Контрольный урок: ведение и бросок в кольцо с 2-х шагов из 10-ти попыток: «5» - попаданий 5; «4» - 4 раза; «3» - 3 раза.	1	Учебно-тренировочное						декабрь
22	Контрольный урок. Бросок в движении из-под щита. Из 10 бросков: «5» - 7 попаданий, «4» - 5 попаданий, «3» - 3 –попадания.	1							
23	Совершенствование техники владения мячом (игра 3х3; 4х4; 5х5).	1	Контр. Тест						
24	Контрольный урок. Штрафной бросок (из 10 попыток): «5» - 8попаданий; «4» - 6 попаданий; «3» - 4 попадания.	1							
42	Зачет	1	Учебно-тренировочное						
<b>III. Волейбол – 18</b>									
1.	Обучение стойкам и перемещениям волейболиста. Обучение передаче сверху двумя руками.	1	Методико-практическое	учебник	С.25	2	Упражнения в верхних и нижних подача мяча		Апрель
2	Самостоятельная работа. Сообщение: «Российские звезды волейбола»	1							
3	Совершенствование передачи сверху двумя руками.	1	Методико-практическое	учебник	С.25				
4	Обучение передаче мяча снизу двумя руками.	1	Методико-практическое	Мячи волейбольные, сетка в/в					
5	Совершенствование передачи снизу двумя руками	1							
6	Совершенствование техники верхних и нижних передач мяча.	1							
7	Самостоятельная работа. Упражнение в передачах мяча снизу и сверху.	1							Май

8	Обучение верхним и нижним подачам мяча.	1	Методико-практическое					
9	Совершенствование техники подач мяча. Двусторонняя игра.	1						
10	Самостоятельная работа. Упражнение в верхних и нижних подачах мяча.	1						
11	Обучение технике игры от сетки. Двусторонняя игра.	1	Методико-практическое			3	Упражнения в верхних и нижних передачах мяча.	
12	Совершенствование техники игры от сетки.	1						
13	Обучение технике приема мяча двумя руками снизу с подачи.	1	Методико-практическое					
14	Совершенствование техники приема мяча двумя руками снизу с подачи.	1						
15	Совершенствование изученных приемов игры в волейбол. Двусторонняя учебно-тренировочная игра.	1	Учебно-тренировочное					
16	Совершенствование изученных приемов игры в волейбол.	1						
17	Контрольный урок подача мяча.	1	Учебно-тренировочное					
18	<b>ЗАЧЕТ</b>							
<b>IV. Гимнастика- 22</b>								
1.	Строевые упражнения на месте и в движении. Перекладина низкая (юноши). Бревно (девушки).	1	Методико-практическое	Учебник Перекладина, бревно, маты гимнастические	С.24-25	2	Упр-ния на перекладине: подъем переворотом в упор	март
2	Самостоятельная работа. Упражнение на перекладине: подъем переворотом в упор.	1						
3	Строевые упражнения. Брусья параллельные (юноши); разновысокие (девушки).	1	Методико-практическое	Брусья,гимн. Маты		2	Упражнение: сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях.	
4	Акробатика (кувырки, стойка на голове и руках, «березка»; «колесо»). Лазание по канату.	1	Методико-практическое	Маты гимнаст., канат				
5	Совершенствование упражнений на брусьях.	1	Учебно-тренировочное	Перекладина, бревно, маты г.				
6	Самостоятельная работа. Упражнения: сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	1	Учебно-тренировочное	Брусья. Маты г.				

7	Обучение лазанию по канату	1						
8	Обучение опорному прыжку через козла «ноги врозь»	1	Учебно-тренировочное	Маты гимн.		2	Упражнение: подтягивание на перекладине	апрель
9	Самостоятельная работа. Преодоление препятствий в прыжках с опорой о них	1	Методико-практическое	Канат, маты г.				
10	Совершенствование опорного прыжка через козла «ноги врозь».	1	Методико-практическое	Козел, мостик, маты гимн.				
11	Контрольный урок: а) опорный прыжок через козла «ноги врозь»; б) подтягивание на высокой перекладине (юноши): «5» - 8 раз; «4» - 6 раз; «3» - 4 раза. Подтягивание на низкой перекладине (девушки): «5» - 15 раз; «4» - 8 раз; «3» - 5 раз.	1						
12	Строевые упражнения в движении и на месте. Акробатика.	1	Учебно-тренировочное					
13	Упражнения на перекладине ( подъем переворотом, подтягивание) – юноши. Бревно (упражнение на равновесие) – девушки.	1	Контр. Тест	Козел, мостик, маты гимн.; перекладина				
14	Самостоятельная работа. Упражнение в подтягивании	1	Учебно-тренировочное	Маты гимнастические		2	Отработка акробатических упр-ний	май
15	Упражнения на перекладине. Бревно.	1	Учебно-тренировочное	Перекладина, бревно				
16	Самостоятельная работа упражнения в подтягивание.	1						
17	Опорный прыжок через козла: юноши – согнув ноги без опоры, девушки – ноги врозь.	1	Учебно-тренировочное	Маты г., мостик, козел				
18	Перекладина. Юноши – подъем разгибом; девушки – подтягивание на низкой перекладине.	1	Учебно-тренировочное	Брусья, маты г.			Упражнение на брусьях	
19	Акробатика (кувырки, прыжок-кувырок, стойка на голове и руках, «березка», стойка на руках, «колесо»).	1	Учебно-тренировочное	Канат, маты г.				
20	Лазание по канату на время (юноши без помощи ног).	1						
21	Контрольный урок. Лазание по канату (юноши без помощи ног: 5м – «5»; 4м – «4»; 3м – «3»). Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девушки: 15р. – «5»; 14р. – «4»; 13р. – «3»).	1	Учебно-тренировочное	Перекладина, маты гимн.				
22	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	1	Учебно-	Перекладина,				

			тренировочное	маты ГИМН.				
<b>V. Лыжная подготовка – 21</b>								
1.	Ознакомление обучающихся с лыжным инвентарем. Строевые упражнения с лыжами и на лыжах.	1	Методико-практическое	Учебник Лыжи, палки лыжные, секундомер, флажки	С.24	1	Подготовка лыжного инвентаря к занятиям	Январь
2	Самостоятельная работа. Сообщение: «Подготовка лыжного инвентаря к занятиям и применение лыжных мазей»	1						
3	Обучение попеременному 2-х шажному ходу.	1	Методико-практическое			5	Бег на лыжах «скользящим шагом»	
4	Совершенствование попеременного 2-х шажного хода. Скользящий и ступающий шаги.	1	Учебно-тренировочное					
5	Самостоятельная работа. Бег на лыжах скользящим шагом	1						
6	Обучение одновременному одношажному и двушажному ходам.	1	Методико-практическое					
7	Совершенствование одновременных ходов.	1	Учебно-тренировочное					
8	Совершенствование одновременного бесшажного хода.	1	Методико-практическое					
9	Самостоятельная работа. Отработка различных ходов на лыжах	1	Учебно-тренировочное					
10	Обучение попеременному 4-х шажному ходу.	1						
11	Совершенствование попеременного 4-х шажного хода.	1	Методико-практическое					
12	Обучение переходу с попеременных ходов на одновременные.	1	Учебно-тренировочное					
13	Самостоятельная работа. Прохождение дистанции 3км без учета времени.	1	Методико-практическое					
14	Совершенствование перехода с попеременных ходов на одновременные.	1						февраль
15	Совершенствование техники изученных ходов и переходов с хода на ход. (Дистанция: юноши – 5 км; девушки – 2 км).	1	Учебно-тренировочное					

16	Совершенствование техники изученных ходов и переходов. (Дистанция: юноши – 5 км; девушки – 3 км)	1	Учебно-тренировочное			4	Прохождение дистанции 3 – 5 км ( б/у времени)	
17	Обучение технике конькового хода	1	Учебно-тренировочное					
<b>18</b>	Совершенствование техники одновременного одношажногохода.	1						
19	Совершенствование техники одновременного бесшажногохода.	1	Учебно-тренировочное					
20	Совершенствование техники попеременного 4-х шажногохода.	1	Учебно-тренировочное					
21	Контрольный урок: а) юноши 5км: «5» - 27 мин.; «4» - 28 мин.; «3» - 30 мин. (б/вр) б) девушки 3км: «5» - 20 мин.; «4» - 22 мин.; «3» - 30 мин.	1	Учебно-тренировочное					

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Для реализации программы дисциплины имеется в наличии 2 спортивных зала, открытый стадион широкого профиля, тренажерный зал.

##### **Оборудование спортивного зала:**

1. Брусья.
2. Маты гимнастические.
3. Гимнастические скамейки.
4. Стенки гимнастические.
5. Мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные.
6. Стойки волейбольные.
7. Насос.
8. Щиты баскетбольные
9. Мячи набивные.
10. Свистки сигнальные.
11. Сетки волейбольные, баскетбольные.
12. Лыжи беговые.
13. Лыжные ботинки, палки, крепления, мази, парафины, пробки, скребки.
14. Номера участников соревнований.
15. Стойки для прыжков, планка.
16. Рулетки.
17. Барьеры.
18. Флажки судейские.
19. Эстафетная палочка.
20. Секундомер.
21. Табло.
22. Армстол.
23. Весы.
24. Скакалки.
25. Обручи.
26. Калькулятор.
27. Форма волейбольная, баскетбольная, футбольная

##### **Технические средства обучения:**

- ноутбук;

#### 3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

##### **Перечень учебных изданий:**

###### **Основные источники:**

1. Учебник: «Физическая культура Бишаева А.А. 2015г.

###### **Интернет-ресурсы**

<http://lib.sportedu.ru>:

Московский институт физической культуры и спорта

<http://www.vniifk.ru>

Журнал «Физическая культура в школе»

<http://www.volley.ru/>

Всероссийская федерация волейбола

<http://www.gorodki.org/>

Федерация городошного спорта

<http://www.rfs.ru/>

Российская федерация баскетбола

<http://www.lapta.ru/>



## Методические разработки

1. Победители Олимпиады - герои нашей страны. Посвящается участникам Пекинской олимпиады

### 3.3. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины

В целях реализации компетентностного подхода при преподавании дисциплины «Физическая культура» используются современные образовательные технологии: личностного ориентированного обучения, здоровьесберегающие технологии обучения.

Для проведения текущего контроля знаний проводятся тесты по ОФП, легкой атлетике, баскетболу, волейболу (индивидуальный и фронтальный), а также контрольная сдача нормативов.

Итоговый контроль проводится после завершения курса дисциплины в форме дифференцированного зачёта.

### 3.3. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины

В целях реализации компетентностного подхода при преподавании дисциплины «Физическая культура» используются современные образовательные технологии: личностного ориентированного обучения, здоровьесберегающие технологии обучения.

Для проведения текущего контроля знаний проводятся тесты по ОФП, легкой атлетике, баскетболу, волейболу (индивидуальный и фронтальный), а также контрольная сдача нормативов.

Итоговый контроль проводится после завершения курса дисциплины в форме дифференцированного зачёта.

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

**Контроль и оценка** результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения тестирования, фронтального и индивидуального устного опроса, контрольной сдачи нормативов.

Результаты обучения (предметные результаты)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>В результате освоения дисциплины обучающийся должен продемонстрировать предметные результаты освоения учебной дисциплины "Физическая культура":</b>  Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.	Оперативный контроль: - сдача нормативов
Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.	Входной контроль: - собеседование Оперативный контроль: - устный фронтальный опрос.

Овладеть элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах.	Оперативный контроль: - сдача нормативов.
Уметь составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.	Входной контроль: - собеседование Оперативный контроль: - устный фронтальный опрос.
Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.	Входной контроль: - собеседование Оперативный контроль: - устный фронтальный опрос; - проверка и оценка докладов.
Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.	Входной контроль: - собеседование Оперативный контроль: - сдача нормативов.
Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкура, кроссовой и лыжной подготовки).	Входной контроль: - собеседование Оперативный контроль: - устный фронтальный опрос; - проверка и оценка докладов
Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.	Входной контроль: - собеседование Оперативный контроль: - устный фронтальный опрос;
Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.	Входной контроль: - собеседование Оперативный контроль: - устный фронтальный опрос; - проверка и оценка докладов.
Уметь определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.	Входной контроль: - собеседование Оперативный контроль: - устный фронтальный опрос; - проверка и оценка докладов.
Уметь выполнять упражнения: - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см); - подтягивание на перекладине (юноши); - поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки); - прыжки в длину с места;	Итоговый контроль - дифференцированный зачёт

<ul style="list-style-type: none"><li>- бег 100 м;</li><li>- бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);</li><li>- тест Купера — 12-минутное передвижение;</li><li>- бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени).</li></ul>	
---	--

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения должны позволять проверять у обучающихся не только сформированность предметных результатов, но и развитие личностных и метапредметных результатов обучения.

Результаты (личностные и метапредметные)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
<b>Личностные результаты</b>		
готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению	<ul style="list-style-type: none"> <li>- демонстрация сформированности мировоззрения, отвечающего современным реалиям;</li> <li>- проявление общественного сознания;</li> <li>- воспитанность и тактичность;</li> <li>- демонстрация готовности к самостоятельной, творческой деятельности.</li> </ul>	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы
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	<ul style="list-style-type: none"> <li>- отказ от курения, употребления алкоголя;</li> <li>- забота о своём здоровье и здоровье окружающих;</li> <li>- оказание первой помощи</li> </ul>	Спортивно-массовые мероприятия Дни здоровья
потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья	<ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность вести здоровый образ жизни;</li> <li>- занятия в спортивных секциях;</li> </ul>	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы
приобретение личного опыта творческого использования профессионально оздоровительных средств и методов двигательной активности	<ul style="list-style-type: none"> <li>- взаимодействие с обучающимися, преподавателями и мастерами в ходе обучения;</li> <li>- сотрудничество со сверстниками и преподавателями при выполнении различного рода деятельности</li> </ul>	Успешное прохождение учебной практики. Участие в коллективных мероприятиях, проводимых на различных уровнях
формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений,	<ul style="list-style-type: none"> <li>- демонстрация желания учиться;</li> <li>- сознательное отношение к продолжению образования в ВУЗе</li> </ul>	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе

личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике	- демонстрация форсированности мировоззрения, отвечающего современным реалиям; - проявление общественного сознания;	освоения образовательной программы.
готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;	- умение ценить прекрасное;	Творческие и исследовательские проекты.
способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры	- занятия в спортивных секциях; - забота о своём здоровье и здоровье окружающих;	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы
способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности	- демонстрация интереса к будущей профессии; - выбор и применение методов и способов решения профессиональных задач	Занятия по специальным дисциплинам Учебная практика Творческие проекты
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;	- навыки сотрудничества; - эффективно разрешать конфликты	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы
принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно оздоровительной деятельностью	- потребность занятий спортом - умение оценивать свою собственную деятельность, анализировать и делать правильные выводы	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы
умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;	- оказание первой помощи - эффективный поиск необходимой информации;	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе

		освоения образовательной программы
патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;	<ul style="list-style-type: none"> <li>- проявление активной жизненной позиции;</li> <li>- проявление уважения к национальным и культурным традициям народов РФ;</li> <li>- уважение общечеловеческих и демократических ценностей</li> <li>- демонстрация готовности к исполнению воинского долга</li> </ul>	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы. Своевременность постановки на воинский учет Проведение воинских сборов
готовность к служению Отечеству, его защите;	<ul style="list-style-type: none"> <li>- проявление гражданственности, патриотизма;</li> <li>- знание истории своей страны;</li> <li>- демонстрация поведения, достойного гражданина РФ</li> </ul>	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы
<b>метапредметные результаты</b>		
способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физической, оздоровительной и социальной практике;	<ul style="list-style-type: none"> <li>- организация самостоятельных занятий в ходе изучения общеобразовательных дисциплин;</li> <li>- умение планировать собственную деятельность;</li> <li>- осуществление контроля и корректировки своей деятельности;</li> <li>- использование различных ресурсов для достижения поставленных целей</li> </ul>	Контроль графика выполнения индивидуальной самостоятельной работы обучающегося; открытые защиты проектных работ
готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;	<ul style="list-style-type: none"> <li>- демонстрация коммуникативных способностей;</li> <li>- умение вести диалог, учитывая позицию других участников деятельности;</li> <li>- умение разрешить конфликтную ситуацию</li> </ul>	Наблюдение за ролью обучающегося в группе; портфолио
освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;	<ul style="list-style-type: none"> <li>- демонстрация способностей к учебно-исследовательской и проектной деятельности;</li> <li>- использование различных методов решения практических задач</li> </ul>	Семинары Учебно-практические конференции Конкурсы Олимпиады

<p>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;</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- использование различных источников информации, включая электронные;</li> <li>- демонстрация способности самостоятельно использовать необходимую информацию для выполнения поставленных учебных задач;</li> <li>- соблюдение техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности.</li> </ul>	<p>Подготовка рефератов, докладов, курсовое проектирование, использование электронных источников. Наблюдение за навыками работы в глобальных, корпоративных и локальных информационных сетях.</p>
<p>формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- сформированность представлений о различных социальных институтах и их функциях в обществе (институте семьи, институте образования, институте здравоохранения, институте государственной власти, институте парламентаризма, институте частной собственности, институте религии и т. д.)</li> </ul>	<p>Деловые игры-моделирование социальных и профессиональных ситуаций.</p>
<p>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;</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- демонстрация способности самостоятельно давать оценку ситуации и находить выход из неё;</li> <li>- самоанализ и коррекция результатов собственной работы</li> </ul>	<p>Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы</p>