

ПРИЛОЖЕНИЕ
к ОПО ПССЗ
29.01.05
Закройщик

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

15 ГРУППА

закройщик

2021

№ 4

РЕКОМЕНДОВАНО на заседании
 Педагогического совета
 Протокол № 30 / 08 2019 г.
 Председатель Зинченко М.Ю./

Протокол № « » * 201 г.
 Председатель Зинченко М.Ю./

Протокол № « » 201 г.
 Председатель Зинченко М.Ю./

Протокол № « » 201 г.
 Председатель Зинченко М.Ю./



Рабочая программа учебной дисциплины разработана 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., 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 2015 г).

ОДОБРЕНО на заседании методической комиссии

Протокол № 1, дата «28» 08 2019 г.
 Председатель комиссии Мартынова Е.С./

Протокол № « » 20« » г.
 Председатель комиссии Мартынова Е.С./

Протокол № « » 20« » г.
 Председатель комиссии Мартынова Е.С./

Составители (авторы): Воробжанская О.В., руководитель физического воспитания.

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»

1. 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., 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 25.05.2016г. 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 спортивнооздоровительной 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;

- овладение знаниями, полученными 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 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).

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

Учебным планом для данной дисциплины определено:

максимальная учебная нагрузка обучающегося устанавливается в объёме 54 часов, в том числе:

обязательная аудиторная нагрузка обучающегося составляет 36 часов;

самостоятельная работа обучающегося - 18 часов.

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

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Виды учебной работы	Количество часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	117
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	36
в том числе:	
лабораторная работа	
практические занятия	36
контрольные работы	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	18
Итоговая аттестация в форме защиты дифференцированного зачета.	

№ 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
I. Легкая атлетика – 27								
1.	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	1						
2.	Обучение бегу на короткие дистанции	1	Практическое занятие	Секундамер, флажки, стартовые колодки	С.89	2	Бег на короткие дистанции - 30м, 60м, 100м.	сентябрь
3.	Практическое занятие Реферат: «Физическая культура как один из факторов здорового образа жизни»	1						
4.	Совершенствование бега на 60 м	1	Практическое занятие					
5.	Совершенствование бега на 100 м	1	Практическое занятие					
6	Самостоятельная работа. «Бег на 30м, 60м, 100м»	1						
7	Обучение прыжкам в длину с разбега способом «согнут ноги»	1	Практическое занятие	Рулетка, флажки, прыжковая яма	С.60	3	Прыжки в длину с разбега и сместа.	
8	Совершенствование прыжков в длину с разбега способом «согнут ноги» (подбор разбега, попадание на планку, отталкивание).	1	Практическое занятие					
9	Совершенствование прыжков в длину с разбега способом «согнут ноги» (полет, приземление)	1	Практическое занятие					
10	Самостоятельная работа. «Прыжки в длину с разбега и с места»	1						
11	Обучение технике метания гранаты.	1	Практическое занятие	Гранаты, рулетка, флажки	С.95	2	Упражнения в метании гранаты	
12	Совершенствование техники метания гранаты (разбег, положение «натянутого лука», выпуск гранаты).	1	Практическое занятие					
13	Самостоятельная работа. «Упражнения в метании гранаты»	1						
14	Обучение бегу на средние и длинные дистанции (Старт. Равномерный бег, Финиширование).	1	Практическое занятие	Секундамер, флажки	С.80	4	Совершенствование выносливости в беге на	октябрь
15	Совершенствование бега на средние дистанции (1000м – юноши, 500м – девушки).	1	Практическое занятие					

							средние и длинные дистанции	
16	Самостоятельная работа. «Совершенствование выносливости в беге на средние и длинные дистанции»	1						
17	Обучение технике эстафетного бега (старт, коридор передачи эстафетной палочки, финиширование).	1	Практическое занятие	Секундамер, флажки,	С.89			
18	Совершенствование эстафетного бега (4 x 100м)	1	Практическое занятие	стартовые колодки, эстафетные палочки				
19	Обучение прыжкам в высоту способами «перешагивание», «ножницы». Ознакомление со способом «перекидной» и «прогнувшись»..	1	Практическое занятие	Стойки, планка для прыжков в высоту	С.92	1	Прыжки в высоту изученными на уроках способами	октябрь
20	Совершенствование прыжков в высоту способами «перешагивание», «ножницы»	1	Практическое занятие					
21	Обучение толканию ядра (держание ядра, разбег – отталкивание, толчок).	1	Практическое занятие	Рулетка, ядро	С.60	3	Бег на короткие дистанции	
22	Совершенствование толкания ядра	1	Практическое занятие					
23	Самостоятельная работа. «Упражнения в толкании ядра»	1						
24	Совершенствование прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	Практическое занятие	Секундамер, флажки, стартовые колодки	С.89			
25	Контрольный урок: прыжки в длину	1	Практическое занятие	Рулетка, флажки,	С.60			
26	Контрольный урок: бег 100м	1	Контр. тест	прыжковая яма	С.89			
27	Контрольный урок: метание гранаты	1	Контр. тест	Секундамер, флажки, стартовые колодки				
II. Баскетбол – 26								
1.	Обучение перемещениям и стойкам баскетболиста. Передача и ловля мяча.	1	Практическое занятие	учебник	С.25-26	3	Упражнения в технике ведения мяча	октябрь
2	Самостоятельная работа: сообщение на тему «История возникновения и развития баскетбола»	1						

3	Обучение ведению мяча. Управление мячом на месте и в движении.	1	Практическое занятие	Мячи баскетбольные, кольца б/б			и бросков в кольцо.	
4	Совершенство ведения мяча.	1						
5	Обучение броску одной рукой от плеча с места.	1	Практическое занятие					
6	Совершенство броска одной рукой от плеча с места.							
7	Обучение броску в кольцо в движении (с 2-х шагов).	1	Практическое занятие					
8	Совершенство броску в кольцо в движении (с 2-х шагов).	1						
9	Самостоятельная работа: упражнения в технике ведения и бросков в кольцо.	1	Практическое занятие					
10	Совершенствование техники бросков в кольцо с места (штрафные броски).	1						
11	Совершенствование техники владения мячом.	1	Практическое занятие			4	Отработка штрафных бросков	
12	Совершенствование техники ведения мяча, передач и ловли мяча, бросков в кольцо.	1	Практическое занятие					
13	Совершенствование техники штрафного броска.	1	Практическое занятие					
14	Совершенствование техники штрафного броска.							
15	Самостоятельная работа: отработка штрафных бросков.	1	Практическое занятие					
16	Управление мячом на месте и в движении.	1						
17	Обучение технике защиты – перехват мяча.	1						
18	Обучение технике накрывания (применяемой против броска).	1	Практическое занятие					
19	Обучение тактике игры в защите (зонная защита, персональная защита).	1	Практическое занятие					
20	Обучение технике игры в нападении (простейшие комбинации)	1	Практическое занятие					ноябрь
21	Совершенствование техники игры в защите игра 3х3; 4х4).	1	Практическое занятие					
22	Самостоятельная работа. «Игра в стритбол»	1	Практическое занятие					
23	Контрольный урок: ведение и бросок в кольцо с 2-х	1						

	шагов из 10-ти попыток: «5» - попаданий 5; «4» - 4 раза; «3» - 3 раза.							
24	Контрольный урок. Бросок в движении из-под щита. Из 10 бросков: «5» - 7 попаданий, «4» - 5 попаданий, «3» - 3 -попадания.	1	Практическое занятие					
25	Контрольный урок. Штрафной бросок (из 10 попыток): «5» - 8попаданий; «4» - 6 попаданий; «3» - 4 попадания.	1						
26	зачет	1	Контр. тест					
III. Волейбол – 25								
1.	Обучение стойкам и перемещениям волейболиста. Обучение передаче сверху двумя руками.	1	Практическое занятие	учебник	С.25	2	Упражнения в верхних и нижних подача мяча	март
2	Самостоятельная работа. Сообщение на тему: «Российские звезды волейбола»	1						
3	Обучение передаче мяча снизу двумя руками. Совершенствование передач мяча сверху двумя руками.	1	Практическое занятие	Мячи волейбольные, сетка в/в				
4	Обучение верхним и нижним подачам мяча.	1	Практическое занятие					
5	Совершенствование техники подач мяча. Двусторонняя игра.	1	Практическое занятие					
6	Самостоятельная работа. Упражнения в верхних и нижних подачах мяча.	1				3	Упражнения в верхних и нижних передачах мяча.	
7	Обучение технике игры от сетки. Двусторонняя игра.	1	Практическое занятие					
8	Обучение технике приема мяча двумя руками снизу с подачи.	1	Практическое занятие					
9	Совершенствование изученных приемов игры в волейбол. Двусторонняя учебно-тренировочная игра.	1	Практическое занятие					
10	Совершенствование техники верхних и нижних передач. Двусторонняя игра.	1	Практическое занятие					
11	Совершенствование техники верхних и нижних подач. Двусторонняя игра.	1	Практическое занятие					
12	Самостоятельная работа: упражнения в верхних и нижних передачах мяча.	1						
13	Совершенствование техники игры от сетки.	1	Практическое					

	Двусторонняя игра.		занятие					
14	Обучение технике игры в падении с перекатом вправо (влево), назад.	1	Практическое занятие			2	Отработка нападающих ударов через сетку	
15	Совершенствование техники верхних и нижних передач	1						
16	Самостоятельная работа: игра в волейбол через сетку.	1						
17	Обучение технике игры в нападении (нападающий удар из-под ног «4»).	1	Практическое занятие					
18	Совершенствование нападающего удара. Двусторонняя игра.	1	Практическое занятие					
19	Обучение нападающему удару из зоны «3» (метр).	1	Практическое занятие					
20	Совершенствование нападающего удара из зоны «3». Игра.	1	Практическое занятие					
21	Самостоятельная работа: отработка нападающих ударов через сетку.	1						
22	Совершенствование техники игры в нападении и защите (игра в парах)	1	Практическое занятие					
23	Совершенствование тактике игры в защите «углом вперед».	1						
24	Совершенствование простейшим тактическим комбинациям («волна», «эшелон», «взлет»).	1						
25	Совершенство Подача мяча через сетку.	1	Практическое занятие					
IV. Гимнастика- 23								
1	Строевые упражнения на месте и в движении. Перекладина низкая (юноши). Бревно (девушки).	1	Практическое занятие	Учебник Перекладина, бревно, маты гимнастические	С.24-25	2	Упр-ния на перекладине: подъем переворотом в упор	май
2	Самостоятельная работа. «Упражнения на перекладине: подъем переворотом в упор»	1						
3	Строевые упражнения. Брусья параллельные (юноши); разновысокие (девушки).	1	Практическое занятие	Брусья,гимн. маты		2	Упражнение: сгибание и разгибание рук в упоре	
4	Акробатика (кувырки, стойка на голове и руках, «березка»; «колесо»).	1	Практическое занятие	Маты гимнаст., канат				

5	Совершенствование упражнений на перекладине (юноши); на бревне (девушки).						на брусьях.	
6	Самостоятельная работа. «Упражнения: сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях»	1	Практическое занятие	Перекладина, бревно, маты г.				
7	Самостоятельная работа. «Упражнения: подтягивание на перекладине»	1	Практическое занятие	Брусья. Маты г.				
8	Строевые упражнения в движении и на месте. Акробатика.	1						
9	Упражнения на перекладине (подъем переворотом, подтягивание) – юноши. Бревно (упражнение на равновесие) – девушки.	1	Практическое занятие	Маты гимн.		2	Упражнение: подтягивание на перекладине	
10	Опорный прыжок через козла: юноши – согнув ноги с опорой, девушки – ноги врозь.	1	Практическое занятие	Канат, маты г.				
V. Лыжная подготовка – 17								
1.	Ознакомление обучающихся с лыжным инвентарем. Строевые упражнения с лыжами и на лыжах.	1	Практическое занятие	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	Практическое занятие			5	Бег на лыжах «скользящим шагом»	
4	Совершенствование попеременного 2-х шажного хода. Скользящий и ступающий шаги.	1	Практическое занятие					
5	Самостоятельная работа. «Бег на лыжах скользящим шагом»	1						
6	Обучение одновременному одношажному и двушажному ходам.	1	Практическое занятие					
7	Совершенствование одновременных ходов.	1	Практическое занятие					
8	Обучение одновременному бесшажному ходу.	1	Практическое занятие					
9	Совершенствование одновременного бесшажного хода.	1	Практическое занятие					
10	Самостоятельная работа. «Отработка различных ходов	1						февраль

	на лыжах»						
11	Обучение переходу с попеременных ходов на одновременные.	1	Практическое занятие				
12	Совершенство переходу с попеременных ходов на одновременные.	1					
13	Совершенствование техники изученных ходов и переходов с хода на ход. (Дистанция: юноши – 5 км; девушки – 2 км).	1	Практическое занятие				
14	Совершенствование техники попеременных ходов	1	Практическое занятие			4	Прохождение дистанции 3 – 5 км (б/у времени)
15	Совершенствование техники одновременного бесшажного хода.	1					
16	Совершенствование техники перехода с попеременных ходов на одновременные.	1	Практическое занятие				
17	Самостоятельная работа. «Прохождение дистанции 3-5 км б/у времени»	1	Практическое занятие				
18	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					

VI Легкая атлетика – 9								
1	Совершенствование бега на короткие дистанции (старт, стартовый разбег)	1	Практическое занятие	Секундамер, флажки, стартовые колодки	С.89	2	Бег на короткие дистанции - 30м, 60м, 100м.	май
2	<i>Самостоятельная работа.</i> Спринтерский бег.	1						
3	Совершенствование прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги» (подбор разбега, попадание на планку, отталкивание).	1	Практическое занятие				Прыжки в длину с разбега и сместа.	
4	Совершенствование техники метания гранаты (разбег, положение «натянутого лука», выпуск гранаты).	1	Практическое занятие					май
5	Совершенствование бега на средние дистанции (1000м – юноши, 500м – девушки).	1						
6	<i>Самостоятельная работа.</i> Бег на выносливость.	1	Практическое занятие	Рулетка, флажки, прыжковая яма	С.60	3		
7	Совершенствование техники прыжков в высоту.	1	Практическое занятие					
8	Самостоятельная работы упражнения в прыжках.	1	Практическое занятие					
9	зачет	1						

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Материально-техническое обеспечение

Спортзал:

- > Перекладина
- > Кольца гимнастические
- > Мяч в/б (3 шт.)
- > Мяч б/б (3 шт.)
- > Мяч ф/б (2шт.)
- > Стол теннисный (2шт.)
- > Маты гимнастические (6шт.)
- > Скамейки гимнастические (4 шт.)
- > Стенка гимнастическая (10 шт.)
- > Флажки (10шт.)
- > Граната (8 шт.)
- > Гиря (16кг, 24кг, 32кг)
- > Секундомер (2шт.)
- > Рулетка (1шт.)
- > Конь гимнастический
- > Козел гимнастический

Спортивный городок:

- > Брусья параллельные 7м x 2
- > Шестигранник (перекладина)
- > Бревно гимнастическое
- > Лестница-горка
- > Ломаная лестница («верблюду»)
- > Стенка гимнастическая
- > Лабиринт
- > Брусья р/в

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.ogr/>

Федерация городошного спорта
<http://www.rfs.ru/>
Российская федерация баскетбола
<http://www.lapta.ru/>

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 опросов, контрольной сдачи нормативов.

Результаты обучения (предметные результаты)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
В результате освоения дисциплины обучающийся должен продемонстрировать предметные результаты освоения учебной дисциплины "Физическая культура": 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;
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">- бег 100 м;- бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);- тест Купера — 12-минутное передвижение;- бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени).	
---	--

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
Личностные результаты		
готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению	<ul style="list-style-type: none"> - демонстрация сформированности мировоззрения, отвечающего современным реалиям; - проявление общественного сознания; - воспитанность и тактичность; - демонстрация готовности к самостоятельной, творческой деятельности. 	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"> - отказ от курения, употребления алкоголя; - забота о своём здоровье и здоровье окружающих; - оказание первой помощи 	Спортивно-массовые мероприятия Дни здоровья
потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья	<ul style="list-style-type: none"> - готовность вести здоровый образ жизни; - занятия в спортивных секциях; 	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"> - взаимодействие с обучающимися, преподавателями и мастерами в ходе обучения; - сотрудничество со сверстниками и преподавателями при выполнении различного рода деятельности 	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"> - демонстрация желания учиться; - сознательное отношение к продолжению образования в ВУЗе 	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"> - проявление активной жизненной позиции; - проявление уважения к национальным и культурным традициям народов РФ; - уважение общечеловеческих и демократических ценностей - демонстрация готовности к исполнению воинского долга 	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"> - проявление гражданственности, патриотизма; - знание истории своей страны; - демонстрация поведения, достойного гражданина РФ 	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы
метапредметные результаты		
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"> - организация самостоятельных занятий в ходе изучения общеобразовательных дисциплин; - умение планировать собственную деятельность; - осуществление контроля и корректировки своей деятельности; - использование различных ресурсов для достижения поставленных целей 	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"> - демонстрация коммуникативных способностей; - умение вести диалог, учитывая позицию других участников деятельности; - умение разрешить конфликтную ситуацию 	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"> - демонстрация способностей к учебно-исследовательской и проектной деятельности; - использование различных методов решения практических задач 	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"> - использование различных источников информации, включая электронные; - демонстрация способности самостоятельно использовать необходимую информацию для выполнения поставленных учебных задач; - соблюдение техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности. 	<p>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"> - 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.) 	<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"> - демонстрация способности самостоятельно давать оценку ситуации и находить выход из неё; - самоанализ и коррекция результатов собственной работы 	<p>Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы</p>