

**АВТНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«КЫЗЫЛСКИЙ ТЕХНИКУМ ЭКОНОМИКИ И ПРАВА
ПОТРЕБИТЕЛЬСКОЙ КООПЕРАЦИИ»**

РАССМОТРЕНА на заседании предметно-цикловой комиссии общеобразовательных дисциплин Протокол № от «__» ____ 2021г. Председатель ПЦК _____/Монгуш А.Б./	УТВЕРЖДАЮ Заместитель директора по учебной работе _____/Биче-оол М.Б./ «__» _____ 2021г.
---	---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОДБ 06. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для специальности среднего профессионального образования
09.02.07. «Информационные системы и программирование»
базовая подготовка
Форма обучения: очная

Согласована
на заседании методсовета КТЭиП
«__» _____ 2021 г.

Разработчики:

1. Организация – разработчик: АНОО ПО Кызылский техникум экономики и права ПК.
2. Преподаватель физической культуры Монгуш Валентина Иргитовна
АНОО ПО Кызылского техникума экономики и права ПК

Кызыл, 2021 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе:

- примерной программы учебной дисциплины для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (далее – ФГАУ «ФИРО») в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования, _09.02.07. «Информационные системы и программирование» среднего профессионального образования, утвержденного Приказом Минобрнауки России от 09.12.2016 N 1547 (ред. от 17.12.2020) и зарегистрированного в Минюсте России от 26.12.2016 N 44936.

- требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», 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 или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259).

- примерной программы учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (далее – ФГАУ «ФИРО») в качестве примерной программы 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. ФГАУ «ФИРО».

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения программы учебной дисциплины

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии (специальности) 09.02.07. «Информационные системы и программирование».

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

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» является основой для разработки рабочих программ, в которых профессиональные образовательные организации, реализующие образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, уточняют содержание учебного материала, последовательность его изучения, распределение учебных часов, тематику творческих заданий (рефератов, докладов, индивидуальных проектов и т.п.), учитывая специфику программ подготовки квалифицированных рабочих, служащих и специалистов среднего звена, осваиваемой профессии.

Программа может использоваться другими профессиональными образовательными организациями, реализующими образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования — программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих; программы подготовки специалистов среднего звена (ППКРС).

В результате освоения профессионального модуля обучающийся должен:

уметь	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; самостоятельно поддерживать собственную общую и специальную физическую подготовку; применять навыки профессионально-прикладной физической подготовки в профессиональной деятельности; применять правомерные действия по силовому пресечению правонарушений, задержанию и сопровождению лиц, подозреваемых в совершении правонарушений.
знать	о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; способы самоконтроля за состоянием здоровья; тактику силового задержания и обезвреживания противника, самозащиты без оружия.

1.2. Общая характеристика учебной дисциплины

Основой содержания учебной дисциплины «Физическая культура» является знания о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля. Углубленное представление об основных видах спорта и закрепление потребностей к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время. Значение занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности.

1.3. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина является дисциплиной общеобразовательного учебного цикла в соответствии с техническим, социально-экономическим профилем профессионального образования.

Учебная дисциплина «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций обладает самостоятельностью и цельностью.

Изучение учебной дисциплины «Физическая культура» завершается промежуточной аттестацией в форме дифференцированного зачета в рамках освоения ППСЗ на базе основного общего образования.

1.4. Результаты освоения учебной дисциплины

Освоение содержания учебной дисциплины обеспечивает достижение студентами следующих **результатов**:

- **личностных:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;

- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;
- **метапредметных:**
 - способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
 - готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
 - освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
 - готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
 - формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

– умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

• предметных:

– умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

– владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

– владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

– владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

– владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

1.5. Характеристика основных видов учебной деятельности

Содержание обучения	Характеристика основных видов деятельности студентов (на уровне учебных действий)
Введение	Вводная часть. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Требования к технике безопасности при занятиях физической культурой
Раздел 1. Легкая атлетика.	Решает задачи поддержки и укрепления здоровья.
Раздел 2. Волейбол	Способствует развитию выносливости, быстроты,
Раздел 3. Баскетбол	скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления. Кроссовая подготовка:
Раздел 4. Футбол	высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование;
Раздел 5. Настольные игры	бег 100 м, эстафетный бег 4'100 м, 4'400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 1 000 м (девушки) и 2 000 м (юноши), прыжки в длину с места способом «согнув ноги»; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); подвижные игры
Раздел 6. Гимнастика.	Агитация и пропаганда, популяризация спортивного туризма, экологической и краеведческой работы среди студентов; Изучение, исполнение спортивного туризма для укрепления здоровья, здорового образа жизни, как средство гармоничного развития молодежи.
Раздел 7. Национальные игры.	
Раздел 8. Легкая атлетика.	Освоение основных игровых элементов. Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта.
Раздел 9. Кроссовая подготовка.	Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных

	и силовых параметров движения. Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений. Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности. Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта. Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации
	Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений со скакалкой, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения. Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики

1.6. Планируемые результаты освоения учебной дисциплины:

Коды УУД	Виды универсальных учебных действий	Общие компетенции (в соответствии с ФГОС СПО по профессии)
личностные		
Л 01	готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;	ОК 04.
Л 02	– 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;	ОК 06.
Л 03	– потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;	ОК 02. ОК 05. ОК 09.
Л 04	– приобретение личного опыта творческого использования профессиональнооздоровительных средств и методов двигательной активности;	ОК 06.
Л 05	– формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;	ОК 02. ОК 05. ОК 09.
Л 06	– готовность самостоятельно использовать в трудовых и	

	жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;	ОК 02. ОК 05. ОК 09.
Л 07	– способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;	
Л 08	– способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;	
Л 09	– 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;	
Л 10	– принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивнооздоровительной деятельностью;	ОК 02. ОК 05. ОК 09.
Л 11	– умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;	
Л 12	– патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;	
метапредметные		
М 01	– способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;	ОК 02. ОК 05. ОК 09.
М 02	– готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;	
М 03	– освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;	
М 04	– 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;	
М 05	– формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;	
М 06	– 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;	
М 07	– способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной,	

	спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;	
М 08	– готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;	
М 09	– освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;	
М 10	– 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;	
Предметные		
П 01	– умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;	ОК 03. ОК 04. ОК 05. ОК 08
П 02	– владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	
П 03	– владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;	
П 04	– владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;	
П 05	– 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).	
П 06	– умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;	
П 07	– владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	
П 08	– владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;	ОК 03. ОК 04. ОК 05. ОК 08 ОК 10
П 09	– владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;	
П 10	– 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).
П 11	– умение использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
П 12	– владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
П 13	– владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает формирование и развитие универсальных учебных действий в контексте преемственности формирования общих компетенций.

В результате освоения учебной дисциплины формируются ОК

Код	Наименование видов деятельности и профессиональных компетенций
ОК-1.	Владеет культурным и историческим наследием, традициями в области физической культуры, толерантно воспринимает социальные и культурные различия, способен к диалогу с представителями других культурных государств.
ОК-2.	Владеет знаниями о функциональных системах и возможностях организма, о воздействии природных, социально-экономических факторов и систем физических упражнений на организм человека, способен совершенствовать отдельные системы организма с помощью различных физических упражнений.
ОК -3 .	Владеет законодательными основами Российской Федерации в области физической культуры и спорта, умеет использовать нормативно-правовые документы в своей деятельности.
ОК - 4.	Владеет знаниями и навыками здорового образа жизни, способами сохранения и укрепления здоровья. Способен следовать социально-значимым представлениям о здоровом образе жизни, придерживаться здорового образа жизни.
ОК -5.	Владеет знаниями о влиянии вредных привычек на здоровье человека, может использовать средства биоуправления как способа отказа от них. Осознанно относится к здоровью, использует различные системы физических упражнений как условие формирования здорового образа жизни.
ОК - 6	. Владеет методическими принципами физического воспитания, методами и средствами физической культуры. Самостоятельно применяет их для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья.
ОК -7.	Владеет средствами освоения основных двигательных действий. Способен самостоятельно совершенствовать основные физические качества, формировать психические качества в процессе физического воспитания
ОК -8.	Владеет основами общей физической и специальной подготовки в системе физического воспитания и спортивной тренировки. Способен самостоятельно выбирать виды спорта или систему физических упражнений для укрепления здоровья.
ОК -9.	Владеет основами профессионально - прикладной физической подготовки, основами методики самостоятельных занятий и может осуществлять самоконтроль за состоянием своего организма.
ОК-10.	Готов к достижению должного уровня физической подготовленности, необходимого для освоения профессиональных умений и навыков в процессе обучения в вузе и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности после окончания учебного заведения.

1.7. Количество часов на освоение программы дисциплины: максимальной учебной нагрузки обучающегося 160 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 2 часов; практические занятия обучающегося 158 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы очное отделение

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	160
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	
в том числе:	
теоретические занятия	2
практические занятия	158
лабораторные занятия	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Формируемые компетенции
1	2	3	4
Введение.	Вводная часть. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Требования к технике безопасности при занятиях физической культурой	2	ОК 1.
Раздел 1. Легкая атлетика.	Содержание		
	Практические занятия Физическая культура как вид общей культуры. Понятия: физическая культура, физическая подготовленность, физическое самосовершенствование	2	ОК 2 ОК 3 ОК 4
	Двигательные функции и повышение устойчивости организма человека к условиям внешней среды	2	ОК 5 ОК 6
	Техника бега на короткие дистанции. Выполнение специальных беговых упражнений	2	ОК 7 ОК 8
	Контрольный тест: Бег на 100м..	2	ОК 9
	Комплекс ОРУ. Распределение усилий при беге на короткие дистанции	2	
	ОРУ. Специальные беговые упражнения на длинные дистанции. Бег на средние и длинные дистанции	2	
	Контрольный тест: бег на 1000 м - девушки, 2000 м - юноши.	2	
	Тренировочный бег на короткие дистанции. ОРУ. Контрольный тест: Бег на 60 м	4	
	Техника безопасности при выполнении прыжков в длину с места. Прыжковые упражнения и ОРУ.	4	

	Контрольный тест: Прыжки в длину с места способом "согнув ноги". Отталкивание.	2	
Раздел 2. Волейбол	Содержание		
	Практические занятия Правила игры в волейбол. Основы техники игры. ОРУ.	2	ОК 2 ОК 3
	Расстановка, переход, замена. Тактические приемы.	2	ОК 4 ОК 5
	ОРУ. Прием и подача. Учебная игра	4	ОК 6 ОК 7
	Учебная игра по волейболу. Прием и подача. Подвижные игры.	4	ОК 8 ОК 9
	Учебная двухсторонняя игра с соблюдением правил игры.	2	
	Подачи в волейболе. Подвижные игры. Учебная двухсторонняя игра	4	
	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Учебная игра.	2	
	Передача мяча двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча.	2	
	Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра.	2	
	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нижняя прямая подача, нападающий удар, учебная игра.	6	
	Нижняя прямая подача, прием мяча снизу в группе. Учебная игра, игра в нападение через 3-ю зону	2	
Раздел 3. Баскетбол	Содержание		
	Практические занятия Правила игры. Техника безопасности по баскетболу. ОРУ.	2	ОК 2 ОК 3
	Основная стойка баскетболиста. Ведение баскетбольного мяча. Перемещения и остановки.	2	ОК 4 ОК 5
	Передача мяча в парах, передвижения. Учебная игра.	4	ОК 6 ОК 7

	Практическое занятие. Передача мяча, штрафной бросок, специальные беговые упражнения. Учебная двухсторонняя игра.	4	ОК 8 ОК 9
	Практические занятия Сочетание приемов, передвижений и остановок. Передача, ведение, броски, штрафной бросок.	4	
	Штрафной бросок, нападение и личная защита в игровых взаимодействиях. Учебная игра.	4	
	Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Учебная игра. Правила баскетбола.	4	
Раздел 4. Футбол	Содержание		
	Практические занятия Футбол. Техника безопасности. Подводящие упражнения, основы техники игры в защите.	2	ОК 2 ОК 3 ОК 4
	Правила и техника игры в защите, в нападении.	2	ОК 5 ОК 6
	Передача мяча с различных точек, передвижения и остановки. Учебная двухсторонняя игра.	4	ОК 7 ОК 8
	ОРУ. Учебная двухсторонняя игра по упрощенным правилам.	2	ОК 9
Раздел 5. Настольные игры	Содержание		
	Практические занятия Настольный теннис. Оборудование для настольного тенниса. Шашки, шахматы.	2	ОК 2 ОК 3
	Техника игры в настольный теннис. Шашки, шахматы.	2	ОК 4 ОК 5
	Учебно-тренировочная игра в настольный теннис, шашки шахматы.	4	ОК 6 ОК 7
	Практические занятия, учебная игра по шашкам, настольному теннису	4	ОК 8 ОК 9
	Учебно-тренировочная игра в настольный теннис, шашки, шахматы	2	ОК 10
Раздел 6. Гимнастика.	Содержание		
	Практические занятия Висы. Строевые упражнения. Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ.	6	ОК 2 ОК 3

	Строевые упражнения. Перестроения из колонны по одному в колонну по 2, 4 в движении. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	4	ОК 4 ОК 5
	Контрольный тест: подтягивание - юн, поднимание туловища из положения лежа - дев. Прыжки через скакалку.	2	ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10
Раздел 7. Национальные игры.	Содержание		
	Практические занятия: Тевек (почекушки), игры в косточки (разновидности).	6	ОК 2 ОК 3
	Шахматы. Правила игры, фигуры.	4	ОК 4 ОК 5
	Соревнования по национальным видам спорта (тевек, шахматы, игры в косточки, метание аркана)	4	ОК 6 ОК 7 ОК 8
Раздел 8. Легкая атлетика.	Содержание		ОК 9 ОК 10
	Практические занятия Бег на средние дистанции (1500 м - юн, 1000 м - дев). ОРУ. Специальные беговые упражнения, развитие выносливости.	6	
	Спринтерский бег. Эстафетный бег (передача палочки). Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Инструктаж по ТБ.	6	
	Бег на результат (30 м). Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.	6	
	Контрольный тест: бег на 1500 м - юн, 1000 м - дев.	2	
Раздел 9. Кроссовая подготовка.	Содержание		
	Практические занятия Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Специальные беговые упражнения, спортивная игра "лапта". Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ.	6	ОК 2 ОК 3 ОК 4
	Бег в равномерном темпе. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Подвижные игры.	4	ОК 5 ОК 6
	Контрольный тест: бег 3000 м - юн, 2000 м - дев. Развитие выносливости.	2	ОК 7 ОК 8 ОК 9

			OK 10
Bcero		160	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины «Физическая культура» в зависимости от возможностей, которыми располагают профессиональные образовательные организации, для реализации учебной дисциплины «Физическая культура» в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования могут быть использованы:

- футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой, секторами для прыжков и метаний.
- лыжного инвентаря с лыжехранилищем;
- спортивный зал, площадка;
- открытые спортивные площадки для занятий: баскетболом; бадминтоном, волейболом, теннисом, мини-футболом, хоккеем;

В зависимости от возможностей материально-технической базы и наличия кадрового потенциала перечень учебно-спортивного оборудования и инвентаря может быть дополнен.

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины «Физическая культура», должны быть оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам.

Для проведения учебно-методических занятий целесообразно использовать комплект мультимедийного и коммуникационного оборудования: электронные носители, компьютеры для аудиторной и внеаудиторной работы.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Егоров С.С. и др. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В. Я. Кикотя, И. С. Барчукова. — М., 2010.
2. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2011.
3. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.
4. Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2012.
5. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2010.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, решения ситуационных задач, проектов, исследований.

Результаты обучения Код и наименование профессиональных и общих компетенций	Критерии оценки	Методы контроля и оценки результатов обучения
ОК-1. Владеет культурным и историческим наследием, традициями в области физической культуры, толерантно воспринимает социальные и культурные различия, способен к диалогу с представителями других культурных государств.	Знание культурного, исторического наследия в области физической культуры; - традиций в области физической культуры человека; - сущность физической культуры в различных сферах жизни; - ценностные ориентации в области физической культуры. - умение анализировать, систематизировать различные социокультурные виды физической культуры и спорта; - реализовывать духовные, физические качества в различных сферах жизнедеятельности человека; - реализовывать потенциальные возможности в умениях, навыках физических способностях.	Устный и письменный опрос, тест-контроль, Тестирование Зачет Выступление на методико - практических занятиях
ОК-2. Владеет знаниями о функциональных системах и возможностях организма, о воздействии природных, социально-экономических факторов и систем физических упражнений на организм человека, способен совершенствовать отдельные системы организма с помощью различных физических упражнений.	- знание организма человека как единой саморазвивающейся и саморегулирующейся биологической системы; - анатомические, морфологические, физиологические и биохимические функции человека; - средства физической культуры и спорта в управлении и	Устный и письменный опрос, тест-контроль, Тестирование Зачет Выступление на методико - практических занятиях

	<p>совершенствовании функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> - подбирать системы физических упражнений для воздействия на определенные функциональные системы организма человека; - дозировать физические упражнения в зависимости от физической подготовленности организма; - оценивать функциональное состояние организма с помощью двигательных тестов и расчетных индексов. 	
<p>ОК -3 . Владеет законодательными основами Российской Федерации в области физической культуры и спорта, умеет использовать нормативно-правовые документы в своей деятельности.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - единство нормативной правовой базы в области физической культуры и спорта на всей территории Российской Федерации; - Федеральные законы и иные нормативные правовые акты Российской Федерации, законы и иные нормативные правовые акты субъектов Российской Федерации, содержащие нормы, регулирующие отношения в области физической культуры и спорта. - использовать Федеральные законы нормативно-правовые документы по физической культуре и спорту в своей деятельности. 	<p>Устный и письменный опрос, тест-контроль, Тестирование Зачет Выступление на методико - практических занятиях</p>
<p>ОК - 4. Владеет знаниями и навыками здорового образа жизни, способами сохранения и укрепления здоровья. Способен следовать социально-значимым представлениям о здоровом образе жизни, придерживаться</p>	<ul style="list-style-type: none"> - понятие и навыки здорового образа жизни, способы сохранения и укрепления здоровья - сформировать посредством физической культуры понимание о 	<p>Устный и письменный опрос, тест-контроль, Тестирование Зачет Выступление на методико - практических занятиях</p>

здорового образа жизни.	необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья; - интегрировать полученные знания в формирование профессионально значимых умений и навыков	
ОК -5. Владеет знаниями о влиянии вредных привычек на здоровье человека, может использовать средства биоуправления как способа отказа от них. Осознанно относится к здоровью, использует различные системы физических упражнений как условие формирования здорового образа жизни.	-знание влияния вредных привычек на организм человека; - применение современных технологий в т. ч. и биоуправления как способа отказа от вредных привычек -умение применять методы отказа от вредных привычек; - использовать различные системы физических упражнений в формировании здорового образа жизни.	Устный и письменный опрос, тест-контроль, Тестирование Зачет Выступление на методико - практических занятиях
ОК - 6. Владеет методическими принципами физического воспитания, методами и средствами физической культуры. Самостоятельно применяет их для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья.	-знание основы формирования двигательных действий в физической культуре. -применять принципы, средства и методы физического воспитания, - формировать двигательные умения и навыки; -формировать физические качества; - формировать психические качества посредством физической культуры.	Устный и письменный опрос, тест-контроль, Тестирование Зачет Выступление на методико - практических занятиях
ОК -7. Владеет средствами освоения основных двигательных действий. Способен самостоятельно совершенствовать основные физические качества, формировать психические качества в процессе физического воспитания	- знание основ совершенствования физических качеств; - особенности формирования психических качеств в процессе физического воспитания. - подбирать и применять средства физической культуры для освоения	Устный и письменный опрос, тест-контроль, Тестирование Зачет Выступление на методико - практических занятиях

	<p>основных двигательных действий;</p> <ul style="list-style-type: none"> - оценивать уровень развития основных физических качеств с помощью двигательных тестов и шкал оценок; - использовать средства физической культуры и спорта для формирования психических качеств личности. 	
<p>ОК -8. Владеет основами общей физической и специальной подготовки в системе физического воспитания и спортивной тренировки. Способен самостоятельно выбирать виды спорта или систему физических упражнений для укрепления здоровья.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - знание цели и задачи общей физической подготовки и специальной подготовки в системе физического воспитания и спортивной тренировки; - структуру подготовленности спортсмена: техническая, физическая, тактическая, психическая подготовка; - зоны и интенсивность физических нагрузок; - структуру и направленность учебно-тренировочного занятия. - современные популярные системы физических упражнений. - умение использовать средства физической культуры для общей физической и специальной подготовки в системе физического воспитания и спортивной тренировки; - самостоятельно выбирать виды спорта или систему физических упражнений для укрепления здоровья. 	<p>Устный и письменный опрос, тест-контроль, обобщающий урок, решение ситуационных задач</p>
<p>ОК -9. Владеет основами профессионально - прикладной физической подготовки, основами методики самостоятельных занятий и может осуществлять самоконтроль за состоянием своего организма.</p>	<ul style="list-style-type: none"> -понятие профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП), ее цели, задачи и средства; -методику подбора средств ППФП; -формы и содержание самостоятельных занятий; -границы интенсивности 	<p>Устный и письменный опрос, тест-контроль, Тестирование Зачет Выступление на методико - практических занятиях</p>

	<p>нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста.</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать средства профессионально-прикладной физической подготовки для развития профессионально важных двигательных умений и навыков; - осуществлять самоконтроль за состоянием своего организма во время самостоятельных занятий. 	
<p>ОК-10. Готов к достижению должного уровня физической подготовленности, необходимого для освоения профессиональных умений и навыков в процессе обучения в вузе и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности после окончания учебного заведения.</p>	<ul style="list-style-type: none"> -особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов; -влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве; -профессиональные факторы, оказывающие негативное воздействие на состояние здоровья специалиста избранного профиля - использовать методы и средства физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов; - использовать средства и методы профилактики травматизма на производстве. 	<p>Устный и письменный опрос, тест-контроль, Тестирование Зачет Выступление на методико - практических занятиях</p>

Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета.

