

**АВТОНОМНАЯ 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 _____/Панаитова Р.С./	УТВЕРЖДАЮ Заместитель директора по учебной работе _____/Биче-оол М.Б./ «___» _____ 2021г.
--	--

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ 04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**
для специальности среднего профессионального образования
40.02.02. «Правоохранительная деятельность»

базовая подготовка

Форма обучения: очная

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

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:

- федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 40.02.02. «Правоохранительная деятельность» среднего профессионального образования, утвержденного Приказом Минобрнауки России от 12.05.2014 N509 и зарегистрированного в Минюсте России 21.08.2014 N 33737;

- рекомендаций по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой специальности или профессии среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259) (с уточн. от 25.05.2017 г.);

- 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	12
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	19

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «Физическая культура»

1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы.

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью *общеобразовательного* цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии 40.02.02. «Правоохранительная деятельность».

Учебная дисциплина обеспечивает *формирование* профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 40.02.02. «Правоохранительная деятельность». Особое значение *дисциплина* имеет при формировании и развитии ОК.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и *знания*

ОК	Умения	Знания
ОК 1. ОК 2. ОК 3. ОК 4. ОК 5 ОК 6. ОК 7. ОК 8. ОК 9.	- 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.	- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; - способы самоконтроля за состоянием здоровья.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы очное отделение

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины	507
в том числе:	
теоретическое обучение	-
лабораторные работы	-
практические занятия	308
курсовая работа (проект)	-
контрольная работа	-
<i>Самостоятельная работа</i>	199
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	-

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

2 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Формируемые компетенции
1	2	3	4
I полугодие			
Вводная часть	Содержание		
	Практические занятия Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Требования к технике безопасности при занятиях физической культурой	2	ОК 1. ОК 2.
	Физическая культура как вид общей культуры. Понятия: физическая культура, физическая подготовленность, физическое самосовершенствование.	2	
	Самостоятельная работа: подготовка сообщений на тему «Историческое наследие по физической культуре»	6	
Раздел 1. Легкая атлетика	Содержание		ОК 2
	Практические занятия Техника бега на короткие дистанции. Выполнение специальных беговых упражнений Контрольный тест: бег на 100 м	2	ОК 3 ОК 4
	Техника бега на средние и длинные дистанции	2	ОК 5 ОК 6
	Комплекс ОРУ. Распределение усилий при беге на короткие дистанции. Контрольный тест: бег на 60 м.	2	ОК 7 ОК 8
	ОРУ. Техника бега на средние и длинные дистанции. Подвижные игры.	2	ОК 9
	Контрольный тест: бег на 1000 м - девушки, 2000 м - юноши.	2	
	Самостоятельная работа: отработка техники бега на 100м.	8	
Раздел 2. Волейбол	Содержание		ОК 2
	Практические занятия Правила игры в волейбол. Основы техники игры. ОРУ.	2	ОК 3 ОК 4

	Расстановка игроков, техника игры в защите. Приемы в волейболе	2	ОК 5 ОК 6
	ОРУ. Прием и подача в волейболе. Учебная игра	2	ОК 7 ОК 8
	Учебная игра по волейболу. Прием и подача.	2	ОК 9
	Самостоятельная работа: отработка техники игры в волейбол по правилам	8	
Раздел 3. Настольные игры	Содержание		ОК 2
	Практические занятия Игра в настольный теннис, шашки. Техника игры. Учебная игра в настольный теннис, шашки.	4	ОК 3 ОК 4 ОК 5
	Самостоятельная работа: подготовить сообщение о фигурах в шахматах.	6	ОК 6 ОК 7
Раздел 4. Прыжки в длину	Техника прыжка в длину с места. Прыжковые упражнения.	2	ОК 8 ОК 9
	Техника безопасности при выполнении прыжков в длину с места. Специальные упражнения	2	
	Контрольный тест: прыжки в длину с места способом "согнув ноги". Отталкивание.	2	
	Самостоятельная работа: отработка техники прыжков в длину с отталкиванием с места	8	
Всего		68	
II полугодие			
Раздел 5. Волейбол	Содержание		ОК 2
	Практические занятия Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Учебная игра.	2	ОК 3 ОК 4 ОК 5
	Передача мяча двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча.	2	ОК 6 ОК 7
	Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра.	2	ОК 8 ОК 9
	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нижняя прямая подача, нападающий удар, учебная игра.	2	

	Нижняя прямая подача, прием мяча снизу в группе. Учебная игра, игра в нападение через 3-ю зону	2	
	Самостоятельная работа: отработка техники игры в волейбол по правилам.	8	
Раздел 6. Баскетбол	Содержание		
	Практические занятия Сочетание приемов, передвижений и остановок. Передача, ведение, броски, штрафной бросок.	2	
	Штрафной бросок, нападение и личная защита в игровых взаимодействиях. Учебная игра.	2	
	Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Учебная игра. Правила баскетбола.	4	
	Самостоятельная работа: отработка техники игры в баскетбол по правилам	8	
Раздел 7. Гимнастика	Содержание		
	Практические занятия Висы. Строевые упражнения. Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ.	2	ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5
	Строевые упражнения. Перестроения из колонны по одному в колонну по 2, 4 в движении. Эстафеты. Упражнения с мячом. Развитие скоростно-силовых способностей.	2	ОК 6 ОК 7
	Контрольный тест: подтягивание - юноши, поднимание туловища из положения лежа - девушки. Прыжки через скакалку.	2	ОК 8 ОК 9
	Самостоятельная работа: отработка техники строевых упражнений. Подтягивание - юноши	8	
Раздел 8. Национальные игры	Содержание		
	Практические занятия Тевек (почекушки), шахматы, игры в косточки (разновидности).	2	
	Соревнования по национальным видам спорта (тевек, шахматы, игры в косточки, метание аркана)	4	
	Самостоятельная работа: сообщение на тему национальная борьба «Хуреш»	6	
Раздел 8. Легкая атлетика	Содержание		
	Практические занятия Бег на средние дистанции (1500 м - юн, 1000 м - дев). ОРУ. Специальные беговые упражнения, развитие выносливости.	2	
	Спринтерский бег. Эстафетный бег (передача палочки). Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Инструктаж по ТБ.	4	

	Бег на результат (30 м). Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.	4	
	Контрольный тест: бег на 1500 м - юн, 1000 м - дев.	2	
	Самостоятельная работа: подготовка к контрольному тесту по разделу.	8	
Раздел 9. Кроссовая подготовка	Содержание		ОК 2
	Практические занятия Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Специальные беговые упражнения, спортивная игра "лапта". Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ.	2	ОК 3 ОК 4 ОК 5
	Бег в равномерном темпе. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Подвижные игры. Контрольный тест: бег 3000 м - юн, 2000 м - дев.	2	ОК 6 ОК 7
	Самостоятельная работа: подготовка к кроссу. Подготовка сообщения по игре «Лапта»	6	ОК 8 ОК 9
Всего		90	

3 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Формируемые компетенции
1	2	3	4
I полугодие			
Вводная часть	Содержание		ОК 1.
	Практические занятия Вводная часть. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Требования к технике безопасности при занятиях физической культурой.	2	
	Основы физической культуры и ЗОЖ. Влияние физических упражнений на гармоничное развитие личности в целом.	2	
	Самостоятельная работа: подготовка сообщения «Влияние вредных привычек на организм человека», «Составляющие ЗОЖ»	8	

Раздел 1. Легкая атлетика	Содержание		ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 9
	Практические занятия Техника безопасности по легкой атлетике. Обучение технике бега на короткие дистанции.	2	
	ОРУ. Контрольный тест: бег на 60 м. Подвижные игры.	2	
	Специальные беговые упражнения, техника низкого старта и бега на короткие дистанции.	2	
	ОРУ. Бег тренировочный на короткие дистанции. Подвижные игры.	2	
	ОРУ. Контрольный тест: бег на 100 м.	2	
	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Техника бега на средние и длинные дистанции.	4	
	Тренировочный бег на средние и длинные дистанции. ОРУ.	2	
	Контрольный тест: бег на 2000 м – юн., 1000 м – дев.	2	
	Техника прыжка в длину с места. Техника безопасности при выполнении прыжков в длину	2	ОК 4 ОК 5 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 9
	Совершенствование прыжков в длину с места. Подводящие упражнения. Подвижные игры.	2	
	Контрольный тест. Прыжки в длину с места. Подвижные игры.	2	
	Кроссовая подготовка. Техника бега и бег на различные дистанции.	2	
	Основы методики самостоятельных физических упражнений. Тренировочный бег.	2	
	Техника метания гранаты. Спец. ОРУ. Техника безопасности при метании гранаты.	2	
Выполнение метания гранаты с места и в движении.	2		

	Самостоятельная работа: отработка техники метания гранаты. Техника бега и бег на различные дистанции.	8	
Раздел 2. Волейбол	Содержание		ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 9
	Практические занятия Правила игры в волейбол. Основы техники. Прием и подача в волейболе. ОРУ. Учебная игра в волейбол.	2	
	Основная стойка в волейболе. Техника игры в защите. Расстановка игроков. Учебная двусторонняя игра в волейбол.	2	
	Учебная игра по упрощенным правилам волейбола. Поддачи в волейболе.	2	
	Верхняя прямая и нижняя прямая подача. Учебная игра.	2	
	Самостоятельная работа: отработка техники игры в защите. Игра в волейбол по правилам.	8	
Раздел 3. Баскетбол	Содержание		ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 9
	Практические занятия Правила игры. Техника безопасности по баскетболу. ОРУ.	2	
	Основная стойка баскетболиста. Ведение баскетбольного мяча. Перемещения и остановки. Учебная игра.	2	
	Передача мяча в парах, передвижения. Учебная игра.	2	
	Передача мяча, штрафной бросок. Учебная игра.	2	
	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Учебная двухсторонняя игра.	2	
	Самостоятельная работа: отработка техники игры, подача штрафного броска.	8	
Раздел 4. Футбол	Содержание		ОК 2 ОК 3 ОК 4
	Практические занятия Техника безопасности. Основы техники игры, подводящие упражнения.	2	

	Правила игры, техника игры в защите, в нападении.	2	ОК 5 ОК 6
	Передача мяча с различных точек. Учебная игра по упрощенным правилам.	2	ОК 7 ОК 8
	Техника передвижения, остановка мяча. Двухсторонняя учебная игра.	4	ОК 9
	Самостоятельная работа: отработка техники передвижения, остановки мяча.	7	
Раздел 5. История олимпийских игр.	Практические занятия Урок-экскурсия в молодежный парк. Игры на тренажёрах.	4	ОК 2 ОК 3 ОК 4
	Из истории олимпийских игр. Символика и девиз олимпийских игр.	2	ОК 5
	Основы ЗОЖ Основные требования к организации ЗОЖ.	2	ОК 6 ОК 7
	Самостоятельная работа: подготовка сообщений по символике и девизу олимпийских игр.	8	ОК 8 ОК 9
Раздел 6. Настольные игры	Содержание		
	Практические занятия Учебно-тренировочная игра по шашкам, шахматам.	2	
	Настольный теннис. Техника игры. Способы держания ракетки.	2	
	Учебно-тренировочная игра в настольный теннис, шашки.	4	
	Самостоятельная работа: отработка техники игры в настольный теннис.	6	
Всего		122	
II полугодие			
Раздел 1. Волейбол	Содержание		ОК 2 ОК 3
	Практические занятия Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра.	4	ОК 4 ОК 5

	Передача мяча двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча.	4	ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 9
	Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача и прием мяча. Учебная игра.	2	
	Прием мяча снизу двумя руками. Нападающие удары и техника нападения в волейболе. Развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра	2	
	Учебная двусторонняя игра с соблюдением правил игры. Прямой нападающий удар	4	
	Стойка и передвижение игрока. Сочетание приемов: передача, нападающий удар. Учебная игра	2	
	Учебная двусторонняя игра с соблюдением правил игры	2	
	Самостоятельная работа: отработка техники игры	6	
Раздел 2. Баскетбол	Содержание		ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 9
	Практические занятия Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления мяча и высоты отскока. Передача мяча различными способами: в движении, в парах и тройках. Развитие координационных способностей	4	
	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления мяча и высоты отскока. Броски двумя руками от головы со средней дистанции	4	
	Сочетание приемов, передвижений и остановок. Передача, ведение, броски, штрафной бросок	4	
	Штрафной бросок, нападение и личная защита в игровых взаимодействиях. Учебная игра	2	
	Передачи мяча различными способами: в движении в парах и тройках, с сопротивлением. Броски одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Штрафной бросок. Зонная защита. Учебная игра	4	

	Самостоятельная работа: отработка техники игры	6	
Раздел 3. Гимнастика	Содержание		ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5
	Практические занятия Повороты в движении. ОРУ с предметами в движении. Подтягивание на низкой перекладине. Развитие силовых способностей	2	ОК 6 ОК 7 ОК 8
	Строевые упражнения. Перестроения из колонны по одному в колонну по 2, 4 в движении. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	4	ОК 9
	Контрольный тест: подтягивание – юн., поднимание туловища из положения лежа - дев. Прыжки через скакалку.	4	
	Самостоятельная работа: поднимание туловища из положения лежа - девушки. Прыжки через скакалку.	6	
Раздел 4. Национальные игры	Содержание		ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5
	Практические занятия Тевек (почекушки), шахматы, игры в косточки (разновидности).	3	ОК 6 ОК 7 ОК 8
	Соревнования по национальным видам спорта (тевек, шахматы, игры в косточки, метание аркана)	6	ОК 9
	Самостоятельная работа: отработка навыков игры в почекушки	6	
Раздел 5. Легкая атлетика	Содержание		ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5
	Практические занятия Низкий старт и финиширование. Бег на 30 м. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	4	ОК 6 ОК 7 ОК 8
	Бег на средние дистанции (1500 м - юн, 1000 м - дев). ОРУ. Специальные беговые упражнения, развитие выносливости.	4	ОК 9
	Спринтерский бег. Эстафетный бег (передача палочки). Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Инструктаж по ТБ.	4	
	Бег на результат (30 м). Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег 4*100. Развитие скоростных качеств.	4	

	Метание гранаты из различных положений. Метание на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	4	
	Самостоятельная работа: Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег 4*100. Развитие скоростных качеств.	6	
Раздел 6. Кроссовая подготовка	Содержание		ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 9
	Практические занятия Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Специальные беговые упражнения, спортивная игра "лапта". Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ.	4	
	Бег в равномерном темпе. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Подвижные игры.	4	
	Бег на результат 2000 м. Развитие выносливости	2	
	Самостоятельная работа: подготовка к кроссу	6	
Всего		124	

4 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Формируемые компетенции
1	2	3	
I полугодие			
Вводная часть	Содержание		ОК 1
	Практические занятия	2	

	Вводная часть. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Требования к технике безопасности при занятиях физической культурой		
	Физическая культура как вид общественной культуры. Понятия: физическое воспитание, физическая подготовленность, физическое самосовершенствование	2	
	Самостоятельная работа: подготовка сообщений на темы: физическое воспитание, физическая подготовленность, физическое самосовершенствование	6	
Раздел 1. Легкая атлетика	Содержание		ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 9
	Практические занятия Техника безопасности по легкой атлетике. Обучение техники бега на короткие дистанции	2	
	ОРУ. Контрольный тест: бег на 60 м. Подвижные игры	2	
	Специальные беговые упражнения. Техника выполнения низкого старта и бега на короткие дистанции	2	
	Контрольный тест: бег на 100 м. Подвижные игры	2	
	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Техника бега на средние дистанции	2	
	Тренировочный бег на средние и длинные дистанции. ОРУ.	2	
	Контрольный тест: бег на 1000 м – дев., 2000 м – юн. Игры с мячом	2	
	Техника прыжка в длину с места, техника безопасности при выполнении прыжка в длину	2	
	Совершенствование прыжка в длину с места. Подводящие упражнения. Подвижные игры	2	
	Контрольный тест: прыжки в длину с места. Подвижные игры	2	
Техника метания гранаты. Специальные ОРУ. Совершенствование техники метания гранаты	4		

	Контрольный тест: выполнение метания гранаты с места и в движении	2	
	Самостоятельная работа: выполнение метания гранаты с места и в движении	6	
Раздел 2. Кроссовая подготовка	Содержание		ОК 4
	Практические занятия Техника бега на различных участках, основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	4	ОК 5 ОК 6 ОК 7 ОК 8
	Самостоятельная работа: отработка техники кросса	6	ОК 9
Раздел 3. Волейбол	Содержание		ОК 4
	Практические занятия ОРУ. Спортивные и подвижные игры	2	ОК 5 ОК 6
	Прием и подача, расстановка в волейболе	4	ОК 7 ОК 8
	Учебная игра в волейбол с соблюдением правил игры	2	ОК 9
	Самостоятельная работа: отработка техники игры и приемов	6	
Раздел 4. Баскетбол	Содержание		ОК 2
	Практические занятия Основная стойка, перемещения и передвижения в баскетболе. Подвижные игры	4	ОК 3 ОК 4 ОК 5
	Учебная двусторонняя игра в баскетбол с соблюдением правил игры	2	ОК 6 ОК 7
	Броски в баскетболе от головы со средней линии. Учебная игра	2	ОК 8 ОК 9
	Самостоятельная работа: отработка техники игры и приемов	6	
Раздел 5. Футбол	Учебная двусторонняя игра в футбол с соблюдением правил игры	2	
	Основы техники, правила и техника игры в защите. Учебная игра	2	
	Самостоятельная работа: отработка техники игры и приемов	8	

Раздел 6. Настольные игры	Содержание		
	Практические занятия Техника игры в настольный теннис. ОРУ. Учебная игра в настольный теннис		2
	Учебно-тренировочная игра в настольный теннис, шашки, шахматы		4
	Учебно-тренировочная игра в настольный теннис, шашки, шахматы		3
	Самостоятельная работа: отработка правил игры и приемов в настольном теннисе. Подготовка докладов по шахматам и шашкам.		6
Всего			103
Максимальная учебная нагрузка (всего)			507

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. Физическая культура. Тестовый контроль. 10-11 классы: для учителей общеобразовательных учреждений/В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2012. – 160 с.

2. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений/ В.И.Лях. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2012. – 104 с.

3. Физическая культура. 1-11 классы: Комплексная программа физического воспитания учащихся/В.И.Ляха, А.А.Зданевича,/ авт.-сост. А.Н.Каинов, Г.И.Курьерова-2-е изд., Волгоград: Учитель, 2012.-171 с.

4. Физическая культура. Учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений. Собянин Ф.И. Феникс, 2020. 221 с.

5. Физическая культура. Подвижные игры. Справочник / Н.А.Фёдорова. - М.: Экзамен, 2015. - 497 с.

6. Физическая культура (спо) / В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий. - М.: КноРус, 2016. - 224 с.

7. Физическая культура: Учебник и практикум для СПО / А.Б.Муллер, Н.С.Дядичкина, Ю.А.Богащенко. - Люберцы: Юрайт, 2016. - 424 с.

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
<p>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.</p>	<p>Знание культурного, исторического наследия в области физической культуры;</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. 	<p>Устный и письменный опрос, тест-контроль,</p> <p>Тестирование Зачет Выступление на методико - практических занятиях</p>
<p>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.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 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 совершенствовании функциональных 	<p>Устный и письменный опрос, тест-контроль,</p> <p>Тестирование Зачет Выступление на методико - практических занятиях</p>

	<p>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,</p> <p>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 здорового образа жизни.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - понятие и навыки здорового образа жизни, способы сохранения и укрепления здоровья - сформировать посредством физической культуры понимание о необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья; - интегрировать полученные знания в формирование профессионально значимых умений и навыков 	<p>Устный и письменный опрос, тест-контроль,</p> <p>Тестирование Зачет Выступление на методико - практических занятиях</p>

<p>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.</p>	<p>-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.</p>	<p>Устный и письменный опрос, тест-контроль, Тестирование Зачет Выступление на методико - практических занятиях</p>
<p>ОК 6. Владеет методическими принципами физического воспитания, методами и средствами физической культуры. Самостоятельно применяет их для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья.</p>	<p>-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.</p>	<p>Устный и письменный опрос, тест-контроль, Тестирование Зачет Выступление на методико - практических занятиях</p>
<p>ОК 7. Владеет средствами освоения основных двигательных действий. Способен самостоятельно совершенствовать основные физические качества, формировать психические качества в процессе физического воспитания</p>	<p>- знание основ совершенствования физических качеств; - особенности формирования психических качеств в процессе физического воспитания. - подбирать и применять средства физической культуры для освоения основных двигательных действий; - 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>	<p>Устный и письменный опрос, тест-контроль, Тестирование Зачет Выступление на методико - практических занятиях</p>

<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 нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. - использовать средства профессионально-прикладной физической подготовки для развития профессионально важных двигательных умений и навыков; - осуществлять самоконтроль за состоянием своего 	<p>Устный и письменный опрос, тест-контроль,</p> <p>Тестирование Зачет Выступление на методико - практических занятиях</p>

	организма во время самостоятельных занятий.	
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.	<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,</p> <p>Тестирование</p> <p>Зачет</p> <p>Выступление на методико - практических занятиях</p>

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. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.	Понимание сущности и социальной значимости, проявление устойчивого интереса своей будущей профессии.	Устный и письменный опрос, тест-контроль, обобщающий урок, решение ситуационных задач
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	Организованность деятельности, умение выбирать методы и способы выполнения профессиональных задач	Устный и письменный опрос, тест-контроль, обобщающий урок, решение ситуационных задач
ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность	Умение принимать решения и применять полученные знания на практике. Формирование личности устойчивой к экстремальной и стрессовой ситуации	Устный и письменный опрос, тест-контроль, обобщающий урок, решение ситуационных задач
ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.	Умение осуществлять поиск и использовать информацию для профессионального и личностного развития	Устный и письменный опрос, тест-контроль, обобщающий урок, решение ситуационных задач
ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.	Использование ИКТ в профессиональной деятельности	Устный и письменный опрос, тест-контроль, обобщающий урок, решение ситуационных задач
ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться	Эффективное общение с людьми, коллегами, коллективом	Устный и письменный опрос, тест-контроль, обобщающий урок,

с коллегами, руководством, потребителями.		решение ситуационных задач
ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий.	Способность брать на себя ответственность	Устный и письменный опрос, тест-контроль, обобщающий урок, решение ситуационных задач

Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета.