Министерство образования и науки Нижегородской области

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение

«Перевозский строительный колледж»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**общеобразовательной дисциплины ООД.09 Физическая культура**

**для специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский**

**учет (по отраслям)**

г. Перевоз

2023 г.

|  |  |
| --- | --- |
| Рассмотрено на заседании объединения ПЦКФизического воспитания Протокол № 1 от 30.08.2023 г.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Марышева А.И. | Согласовано:начальник отдела информационно-методического сопровождения и сервисного обслуживания 30.08.2023 г.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Кокина М.Н. |

Рабочая программа разработана на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413 (с изменениями, внесенными приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 12.08.2022г. №732) и на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям), утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 5 февраля 2018 г. N 69 «Об утверждении образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям), зарегистрированого в Минюсте России 26 февраля 2018 г. N 50137

Организация-разработчик: ГАПОУ «Перевозский строительный колледж»

Разработчик: Марышева А.И., преподаватель, ГАПОУ «Перевозский строительный колледж»

# СОДЕРЖАНИЕ

|  |  |
| --- | --- |
|  | стр. |
| общая характеристика рабочеЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 5 |
| СТРУКТУРА и содержание ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 8 |
| условия реализации рабочей программы ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 17 |
| Контроль и оценка результатов Освоения ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 18 |

**1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**1.1 Область применения рабочей программы**

Рабочая общеобразовательной дисциплины предмета является частью основной образовательной программы по специальности СПО 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям). Рабочая программа общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» предназначена для изучения физической культуры в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (ОПОП СПО) на базе основного общего образования при подготовке специалистов среднего звена.

Рабочая программа общеобразовательной дисциплины может быть использована на курсах повышения квалификации и переподготовки, на факультативных занятиях по дисциплине.

**1.2. Место общеобразовательной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** учебная дисциплина относится к общеобразовательным дисциплинам.

**1.3. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины**

Содержание программы общеобразовательной 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.

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Личностные результаты должны отражать** | **Метапредметные результаты должны отражать** |
| 1) Осознание обучающимися российскойгражданской идентичности;2) Готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;3) Наличие мотивации к обучению и личностному развитию;4) Целенаправленное развитие внутренней позиции личности на основе духовно-нравственных ценностей народов Российской Федерации,исторических и национально-культурныхтрадиций, формирование системы значимых ценностно-смысловых установок, антикоррупционного мировоззрения, правосознания, экологической культуры, способности ставить цели и строить жизненныепланы. | 1) Освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия;2) Способность их использования в познавательной и социальной практике, готовность к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности, организации учебного сотрудничества с педагогическимиработниками и сверстниками, к участию в построении индивидуальной образовательной траектории;3) овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности. |

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

**Предметные результаты:**

1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

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

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

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

5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

7) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений;

- овладение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

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

- овладение доступными техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

**Результаты освоения общеобразовательной дисциплины**

Обучающиеся должны освоить следующие компетенции:

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

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

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

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

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

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

**Личностные результаты:**

|  |  |
| --- | --- |
| Код личностных результатов | Личностные результатыреализации программы воспитания(дескрипторы) |
| ЛР 9  | Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового ибезопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либопреодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивныхвеществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическуюустойчивость в ситуативно сложных или стремительноменяющихся ситуациях |

**2.СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**2.1.Объем общеобразовательной дисциплины и виды учебной работы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем часов** |
| **Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем** | ***72*** |
| ***Самостоятельная работа*** | *-* |
| **Объем образовательной программы** | ***72*** |
| в том числе: |  |
| теоретическое обучение | *2* |
| практические занятия | *70* |
| **Профессионально ориентированное содержание**  | **2** |
| в т. ч.: |  |
| теоретическое обучение | **-** |
| практические занятия  | **2** |
| **Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета** |

**2.2. Тематический план и содержание общеобразовательной дисциплины**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование** **разделов и тем** | **Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся** | **Объем часов** | **Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы** | **Коды личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **Введение** | **Содержание**  | **2** |  | *ЛР 9* |
| 1. «Правила поведения и техника безопасности на занятиях физической культуры в условиях спортивного зала и спортивных площадок Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.» | 2 | ОК03-ОК08 |  |
| **Раздел 1. Легкая атлетика** | **16** |  |  |
| **Тема** **1.1. Техника низкого старта и стартового разгона.**  | **Содержание** | **2** |  |  |
| **В том числе практических занятий и лабораторных работ** | **2** |  |  |
| 1. Практическое занятие 1.«ОРУ. СБУ. Бег на выносливость до 5-ти минут. Тесты ОФП. Изучение техники низкого старта и стартового разгона.» | 2 | ОК03-ОК08 |  |
| **Тема 1.2.** **Техника низкого старта и стартового разгона. Бег на короткие дистанции. Ускорение 4х30 метров.** | **Содержание** | **2** |  |  |
| **В том числе практических занятий и лабораторных работ** | **2** |  |  |
| 1. Практическое занятие 2.«Разминка. ОРУ. СБУ. Изучение техники низкого старта и стартового разгона. Ускорение 4х30 метров. Бег на короткие дистанции.» | 2 | ОК03-ОК08 |  |
| **Тема 1.3.** **Бег на короткие дистанции. Бег 100 метров на оценку.** | **Содержание** | **2** |  |  |
| **В том числе практических занятий и лабораторных работ** | **2** |  |  |
| 1. Практическое занятие 3. «ОРУ. СБУ. Кросс. Изучение бега на короткие дистанции. Бег 100 метров на оценку.» | 2 | ОК03-ОК08 |  |
| **Тема 1.4.** **Техника метания гранаты. Бег на средние дистанции: 300 м. – девушки, 500 м. – юноши.** | **Содержание** | **2** |  |  |
| **В том числе практических занятий и лабораторных работ** | **2** |  |  |
| 1. Практическое занятие 4.«ОРУ. СБУ. Изучение бега на средние дистанции: 300 м. – девушки, 500 м. – юноши. Изучение техники метания гранаты.» | 2 | ОК03-ОК08 |  |
| **Тема 1.5.** **Техника метания гранаты. Бег на средние дистанции.** | **Содержание** | **2** |  |  |
| **В том числе практических занятий и лабораторных работ** | **2** |  |  |
| 1. Практическое занятие 5.«ОРУ. СБУ. Продолжение изучения бега на средние дистанции. Изучение техники метания гранаты.» | 2 | ОК03-ОК08 |  |
| **Тема 1.6.** **Техника прыжка в длину с разбега. Бег на длинные дистанции (старт, финиширование).** | **Содержание** | **2** |  |  |
| **В том числе практических занятий и лабораторных работ** | **2** |  |  |
| 1. «Практическое занятие 6.ОРУ. СБУ. Изучение техники бега на длинные дистанции (старт, финиширование). Изучение техники прыжка в длину с разбега.» | 2 | ОК03-ОК08 |  |
| **Тема 1.7.** **Бег на длинные дистанции. Техника прыжка в длину с разбега.** | **Содержание** | **2** |  |  |
| **В том числе практических занятий и лабораторных работ** | **2** |  |  |
| 1. Практическое занятие 7**.** «ОРУ. СБУ. Продолжение изучения техники прыжка в длину с разбега. Продолжение изучения техники бега на длинные дистанции.» | 2 | ОК03-ОК08 |  |
| **Тема 1.8.** **Техника прыжка в длину с места.** | **Содержание** | **2** |  |  |
| **В том числе практических занятий и лабораторных работ** | **2** |  |  |
| 1. Практическое занятие 8.«ОРУ. СБУ. Изучение техники прыжка в длину с места.» | 2 | ОК03-ОК08 |  |
| **Раздел 2. Гимнастика** | **16** |  |  |
| **Тема 2.1.** **Физическая культура в обеспечении здоровья. История развития гимнастики. Строевые приемы на месте и в движении, перестроения.** | **Профессионально-ориентированное содержание** | **2** |  |  |
| **В том числе практических занятий и лабораторных работ** | **2** |  |  |
| 1. Практическое занятие 9.«Физическая культура в обеспечении здоровья. История развития гимнастики.Строевые приемы на месте и в движении, перестроения. | 2 | ОК03-ОК08 |  |
| **Тема 2.2.** **Строевые упражнения. Акробатические упражнения: группировки, перекаты, кувырки, равновесия. Знакомство с зачетной комбинацией.** | **Содержание** | **2** |  |  |
| **В том числе практических занятий и лабораторных работ** | **2** |  |  |
| 1.Практическое занятие 10. **«**Строевые упражнения. ОРУ. Выполнение акробатических упражнений: группировки, перекаты, кувырки, равновесия. Знакомство с зачетной комбинацией.» | 2 | ОК03-ОК08 |  |
| **Тема 2.3.** **Вольные упражнения. Отдельные приемы зачетных комбинаций (акробатика). Лазание по канату в три приема.** | **Содержание** | **2** |  |  |
| **В том числе практических занятий и лабораторных работ** | **2** |  |  |
| 1.Практическое занятие 11. **«**Вольные упражнения. ОРУ. Изучение отдельных приемов зачетных комбинаций (акробатика). Лазание по канату в три приема.» | 2 | ОК03-ОК08 |  |
| **Тема 2.4.** **Строевые упражнения. Отдельные приемы зачетных комбинаций (перекладина – юноши; бревно - девушки).** | **Содержание** | **2** |  |  |
| **В том числе практических занятий и лабораторных работ** | **2** |  |  |
| Практическое занятие 12. **«**Строевые упражнения. ОРУ (в парах). Изучение отдельных приемов зачетных комбинаций (перекладина – юноши; бревно - девушки).» | 2 | ОК03-ОК08 |  |
| **Тема 2.5.** **Строевые упражнения. Брусья: юноши – размахивания в упоре, подъем из упора на руках (махом назад); девушки – подъем переворотом на н/ж, равновесие, соскок (махом назад). Опорный прыжок: прыжок через козла «согнув ноги».** | **Содержание** | **2** |  |  |
| **В том числе практических занятий и лабораторных работ** | **2** |  |  |
| Практическое занятие 13. **«**Строевые упражнения. ОРУ (с гимнастической палкой). Брусья: юноши – размахивания в упоре, подъем из упора на руках (махом назад); девушки – подъем переворотом на н/ж, равновесие, соскок (махом назад). Опорный прыжок: прыжок через козла «согнув ноги». | 2 | ОК03-ОК08 |  |
| **Тема 2.6.** **Строевые упражнения. Зачетные упражнения по гимнастике: акробатика, брусья.** | **Содержание** | **2** |  |  |
| **В том числе практических занятий и лабораторных работ** | **2** |  |  |
| Практическое занятие 14. **«**Строевые упражнения. ОРУ (со скакалкой). Выполнение зачетных упражнений по гимнастике: акробатика, брусья.» | 2 | ОК03-ОК08 |  |
| **Тема 2.7.** **Строевые упражнения. Зачетные упражнения по гимнастике: гимнастическое бревно – девушки, перекладина (низкая) – юноши.** | **Содержание** | **2** |  |  |
| **В том числе практических занятий и лабораторных работ** | **2** |  |  |
| Практическое занятие 15. **«**Строевые упражнения. ОРУ (со скакалкой). Выполнение зачетных упражнений по гимнастике: гимнастическое бревно – девушки, перекладина (низкая) – юноши.» | 2 | ОК03-ОК08 |  |
| **Тема 2.8.** **Строевые упражнения. Зачетные упражнения по гимнастике: опорный прыжок.** | **Содержание** | **2** |  |  |
| **В том числе практических занятий и лабораторных работ** | **2** |  |  |
| Практическое занятие 16. **«**Строевые упражнения. ОРУ. Выполнение зачетных упражнений по гимнастике: опорный прыжок (юн), (дев).» | 2 | ОК03-ОК08 |  |
| **Раздел 3. Лыжная подготовка** | **14** |  |  |
| **Тема 3.1.** **Техника попеременно двухшажного хода.** **Свободное катание на лыжах 2 – 3 км.** | **Содержание** | **2** |  |  |
| **В том числе практических занятий и лабораторных работ** | **2** |  |  |
| Практическое занятие 17. **«**Продолжать обучение технике попеременно двухшажного хода. Свободное катание на лыжах 2 – 3 км.» | 2 | ОК03-ОК08 |  |
| **Тема 3.2.** **Техника одновременных ходов (одно-, двух- и более) на разной скорости передвижения.** | **Содержание** | **2** |  |  |
| **В том числе практических занятий и лабораторных работ** | **2** |  |  |
| Практическое занятие 18. **«**Обучение технике одновременных ходов (одно-, двух- и более) на разной скорости передвижения.» | 2 | ОК03-ОК08 |  |
| **Тема 3.3.** **Техника переменных ходов.** | **Содержание** | **2** |  |  |
| **В том числе практических занятий и лабораторных работ** | **2** |  |  |
| Практическое занятие 19. **«**Тест-контроль. Техника переменных ходов: 1 км – дев; 2 км – юн.» | 2 | ОК03-ОК08 |  |
| **Тема 3.4.** **Техника переменных ходов. Горнолыжная техника прохождения спусков и подъемов.** | **Содержание** | **2** |  |  |
| **В том числе практических занятий и лабораторных работ** | **2** |  |  |
| Практическое занятие 20. «Переход с попеременных ходов на одновременные и наоборот в зависимости от рельефа местности. Обучение горнолыжной технике прохождения спусков и подъемов.» | 2 | ОК03-ОК08 |  |
| **Тема 3.5.** **Одновременные ходы. Тест-контроль.** | **Содержание** | **2** |  |  |
| **В том числе практических занятий и лабораторных работ** | **2** |  |  |
| Практическое занятие 21. **«**Техника одновременных ходов. Тест-контроль.» | 2 | ОК03-ОК08 |  |
| **Тема 3.6.** **Техника коньковых ходов. Свободное катание 2 – 3 км.** | **Содержание** | **2** |  |  |
| **В том числе практических занятий и лабораторных работ** | **2** |  |  |
| Практическое занятие 22. **«**Ознакомление с коньковым ходом (двушажный). Свободное катание 2 – 3 км.» | 2 | ОК03-ОК08 |  |
| **Тема 3.7.** **Техника передвижения на лыжах. Контрольный норматив: 2 км – дев; 3 км – юн.** | **Содержание** | **2** |  |  |
| **В том числе практических занятий и лабораторных работ** | **2** |  |  |
| Практическое занятие 23. **«**Продолжать обучениетехнике передвижения на лыжах.Контрольный норматив: 2 км – дев; 3 км – юн.» | 2 | ОК03-ОК08 |  |
| **Раздел 4. Спортивные игры. Баскетбол.** | **12** |  |  |
| **Тема 4.1.** **Техника передачи мяча: прием, передача двумя руками от груди в движении. Прием, передача одной рукой от плеча в движении.** | **Содержание** | **2** |  |  |
| **В том числе практических занятий и лабораторных работ** | **2** |  |  |
| Практическое занятие 24. «Обучение приему, передаче двумя руками от груди в движении. Приему, передаче одной рукой от плеча в движении.» | 2 | ОК03-ОК08 |  |
| **Тема 4.2.** **Техника броска: одной от плеча, двумя сверху, в прыжке. Учебная игра.** | **Содержание** | **2** |  |  |
| **В том числе практических занятий и лабораторных работ** | **2** |  |  |
| Практическое занятие 25. **«**Обучение броскам по кольцу, одной от плеча, двумя сверху, в прыжке. Учебная игра.» | 2 | ОК03-ОК08 |  |
| **Тема 4.3.** **Техника ведения мяча: высокое ведение, низкое ведение, ведение с поворотами, ведение со снижением высоты отскока и изменением темпа. Финты. Учебная игра.**  | **Содержание** | **2** |  |  |
| **В том числе практических занятий и лабораторных работ** | **2** |  |  |
| Практическое занятие 26. «Обучение технике ведения мяча: высокое ведение, низкое ведение, ведение с поворотами, ведение со снижением высоты отскока и изменением темпа. Финты. Учебная игра.» | 2 | ОК03-ОК08 |  |
| **Тема 4.4.** **Тактика игры: комбинации, личная защита. Зачет: штрафной бросок.** | **Содержание** | **2** |  |  |
| **В том числе практических занятий и лабораторных работ** | **2** |  |  |
| Практическое занятие 27. «Изучение тактических действий в игре: комбинации, личная защита. Зачет: штрафной бросок.» | 2 | ОК03-ОК08 |  |
| **Тема 4.5.** **Техника броска мяча с 2-х шагов. Учебная игра.** | **Содержание** | **2** |  |  |
| **В том числе практических занятий и лабораторных работ** | **2** |  |  |
| Практическое занятие 28. **«**Изучение техники броска мяча с 2-х шагов. Учебная игра.» | 2 |  |  |
| **Тема 4.6.** **Зачет: скоростная выносливость. Зачет по разделу «Баскетбол».** | **Содержание** | **2** |  |  |
| **В том числе практических занятий и лабораторных работ** | **2** |  |  |
| Практическое занятие 29. «Зачет: скоростная выносливость. Зачет по разделу «Баскетбол».» | 2 | ОК03-ОК08 |  |
| **Раздел 5. Спортивные игры. Волейбол.** | **12** |  |  |
| **Тема 5.1.** **Прием, передача мяча. Жонглирование мяча. Учебная игра.** | **Содержание** | **2** |  |  |
| **В том числе практических занятий и лабораторных работ** | **2** |  |  |
| Практическое занятие 30. **«**Продолжение обучения приему, передаче мяча. Жонглирование мяча. Учебная игра.» | 2 | ОК03-ОК08 |  |
| **Тема 5.2.** **Техника подачи мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Учебная игра.** | **Содержание** | **2** |  |  |
| **В том числе практических занятий и лабораторных работ** | **2** |  |  |
| Практическое занятие 31. **«**Обучение технике подачи: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Учебная игра.» | 2 | ОК03-ОК08 |  |
| **Тема 5.3.** **Техника приема, передачи двумя руками сверху, снизу в движении. Учебная игра.** | **Содержание** | **2** |  |  |
| **В том числе практических занятий и лабораторных работ** | **2** |  |  |
| Практическое занятие 32. Зачет: «Прием, передача двумя руками сверху, снизу в движении. Учебная игра.» | 2 | ОК03-ОК08 |  |
| **Тема 5.4.** **Техника нападающего удара. Тактика игры. Учебная игра.** | **Содержание** | **2** |  |  |
| **В том числе практических занятий и лабораторных работ** | **2** |  |  |
| Практическое занятие 33. «Обучениенападающему удару. Обучение тактики игры: командные действия. Учебная игра.» | 2 | ОК03-ОК08 |  |
| **Тема 5.5.** **Техника нападающего удара. Зачет: Жонглирование мяча.** | **Содержание** | **2** |  |  |
| **В том числе практических занятий и лабораторных работ** | **2** |  |  |
| Практическое занятие 34. **«**Нападающий удар с различных подач. Зачет: Жонглирование мяча.» | 2 | ОК03-ОК08 |  |
| **Тема 5.6.** **Подача мяча в зоны. Нападающий удар.** | **Содержание** | **2** |  |  |
| **В том числе практических занятий и лабораторных работ** | **2** |  |  |
| Практическое занятие 35. «Зачет: техника подачи мяча в зоны. Нападающий удар.» | 2 | ОК03-ОК08 |  |
| **Темы индивидуальных проектов**1. Значение физической культуры и спорта в жизни человека.
2. История развития физической культуры как дисциплины.
3. История зарождения олимпийского движения в Древней Греции.
4. Физическая культура и ее влияние на решение социальных проблем.
5. Современные олимпийские игры: особенности проведения и их значение в жизни современного общества.
6. Влияние физических упражнений на полноценное развитие организма человека.
7. Процесс организации здорового образа жизни.
8. Лечебная физическая культура: комплексы физических упражнений направленных на устранение различных заболеваний.
9. Физическая культура как средство борьбы от переутомления и низкой работоспособности.
10. Основные системы оздоровительной физической культуры.
11. Меры предосторожности во время занятий физической культурой.
12. Основные методы саморегуляции психических и физических заболеваний.
13. Профилактика возникновения профессиональных заболеваний.
14. Взаимосвязь физического и духовного развития личности.
15. Адаптация к физическим упражнениям на разных возрастных этапах.
16. Основные виды спортивных игр.
17. Виды бега и их влияние на здоровье человека.
18. Развитие выносливости во время занятий спортом.
19. Адаптация профессиональных спортсменов к выполнению предусмотренных нагрузок.
20. Алкоголизм и его влияние на развитие здоровой личности.
21. Наркотики и их влияние на развитие полноценной личности.
22. Лыжный спорт: перспективы развития.
23. Плавание и его воздействие на развитие системы опорно-двигательного аппарата.
24. Актуальные проблемы в проведении занятий по физической культуре в учебных заведениях.
25. Особенности правовой базы в отношении спорта и физической культуры в России.
 |  |  |  |
| **Промежуточная аттестация** |  |  |  |
| **Всего (в т.ч. самостоятельная работа)** | **72(0)** |  |  |

**3.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. **3.1. Требования к материально-техническому обеспечению**

Для реализации программы общеобразовательной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения:

- **Спортивный зал**, оснащенный оборудованием:

- Для гимнастики: Перекладина, брусья параллельные, козел гимнастический, мостик подкидной, канат для лазания, скамейки гимнастические, стенка гимнастическая, скакалки, обручи, маты гимнастические, мяч набивной.

Для легкой атлетики

Гранаты весом 500 и 700гр, Флажок судейский, секундомер, эстафетная палочка, аптечка.

Лыжный инвентарь: лыжи пластиковые с крепленьями, палки лыжные, ботинки лыжные.

Инвентарь для спортивных игр

Мячи баскетбольные, мячи волейбольные, щит баскетбольный с кольцами, сетка волейбольная, сетка для настольного тенниса, насос, свисток судейский, стол для настольного тенниса, комплект спортивных тренажеров.

**Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий:** Футбольное поле, беговая дорожка, комплект гимнастических турников.

- **Библиотека, читальный зал с выходом в сеть Интернет.**

**3.2. Информационное обеспечение обучения. Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

**3.2.1. Печатные издания:**

1.Бишаева, А.А. Физическая культура: учебник. – М.: Академия, 2020. – 320с.

**3.2.2.Электронные издания:**

1. Крамской, С. И. Физическая культура для студентов среднего профессионального образования: учебное пособие. — Белгород: Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2020. — 148c.

<https://profspo.ru/books/106205>

1. Зайцева, И. П. Физическая культура и спорт : учебник для СПО. — Саратов, Москва: Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2023. — 427c.

<https://profspo.ru/books/129198>

**КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Результаты обучения** | **Критерии оценки** | **Формы и методы оценки** |
| умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО); | Демонстрирует уверенное владение формами и видами физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО); | Оценка выполненного норматива |
| владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью | Перечисляет виды технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью | Тестирование |
| владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств | Перечисляет основные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств | Тестирование |
| владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; | Демонстрирует владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности | Оценка выполненного норматива |
| владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности | Владеет техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности | Оценка выполненного норматива |
| **Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета** |