

**Министерство образования Московской области
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Московской области «Электростальский колледж»**

УТВЕРЖДАЮ

Директор

_____ Л. А. Виноградова

« 31 » _____ 08 _____ 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

БД. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность среднего профессионального образования

08.01.10 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений

базовой подготовки

Форма обучения очная

г.о. Электросталь 2020 г.

Рабочая программа учебной дисциплины БД.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
разработана на основе:

1. Примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций
Рекомендовано Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (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 381 от 23 июля 2015 г. ФГАУ «ФИРО»).
2. Примерной основной образовательной программы среднего общего образования (одобрена решением федерального учебного методического объединения по общему образованию, протокол от 28.06.2016 № 2/16-з);
3. Приказа Министерства образования и науки РФ от 29 июня 2017 г. № 613 “О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413”;
4. Учебного плана по специальности 08.01.10 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений, утвержденного «23» апреля 2020 г. (Приказ № 114-од)
5. В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности:
- 08.01.10 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений, утвержденного Приказом Министерства образования и науки РФ № 2 от «10» января 2018г., (регистрационный № 49797 от «26» января 2018 г.)

Автор программы: Шуварова Ольга Александровна, преподаватель
Фамилия И.О., должность, подпись

Рабочая программа рассмотрена на заседании предметно-цикловой
комиссии общеобразовательных дисциплин

Протокол заседания № 1 от « 31 » 08 2020 г.

Председатель предметно-цикловой комиссии общеобразовательных дисциплин
Тихонова Елена Викторовна
Фамилия И.О., подпись

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	19
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	21

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ БД.08 Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины БД.07 Физическая культура предназначена для изучения дисциплины при реализации образовательной программы среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (далее – ОПОП СПО) на базе основного общего образования при подготовке специалистов среднего звена.

В рабочую программу общеобразовательной учебной дисциплины БД.07 Физическая культура включено содержание, направленное на формирование у студентов компетенций, необходимых для качественного освоения ОПОП СПО – программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

1.2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина БД.07 «Физическая культура» является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования.

В учебном плане ОПОП СПО (ППССЗ) место общеобразовательной учебной дисциплины БД.07 Физическая культура – в составе общеобразовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования. Для специальности СПО: «08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений» из перечня профессий и специальностей среднего профессионального образования выбран социально-экономический профиль.

1.3 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Содержание рабочей программы общеобразовательной учебной дисциплины БД.07 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.

В результате освоения общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен достичь 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, 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;
- 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.

✓ **мета предметных:**

- способность использовать меж предметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практики;
- 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 социально-правовой и экономической информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
- умение определять назначение и функции различных социальных, экономических и правовых институтов;

✓ **предметных:**

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение базовым понятийным аппаратом социальных наук;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способностями 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 ГТО

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен обладать:

- общими компетенциями:

ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.

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

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

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен обладать

личностными результатами:

<p align="center">Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)</p>	<p align="center">Код личностных результатов реализации программы воспитания</p>
Осознающий себя гражданином и защитником великой страны	ЛР 1
Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций	ЛР 2
Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих	ЛР 3
Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа»	ЛР 4
Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России	ЛР 5
Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях	ЛР 6

Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.	ЛР 7
Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства	ЛР 8
Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях	ЛР 9
Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой	ЛР 10
Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры	ЛР 11
Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания	ЛР 12

Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные ГБПОУ МО «Электростальский колледж»	
Развивающий творческие способности, способный креативно мыслить.	ЛР 19
Способный в цифровой среде проводить оценку информации, ее достоверность, строить логические умозаключения на основании поступающей информации.	ЛР 20
Демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости.	ЛР 22
Препятствующий действиям, направленным на ущемление прав или унижение достоинства (в отношении себя или других людей).	ЛР 25
Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства.	ЛР 27
Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д.	ЛР 29
Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.	ЛР 30
Сохраняющий психологическую устойчивость в сложных или стремительно меняющихся ситуациях.	ЛР 36

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ЛР	Умения	Знания
<p>ЛР 1-12</p> <p>ЛР 19, 20, 22, 25, 27, 29, 30, 36</p>	<p>-обосновать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний;</p> <p>-организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек;</p> <p>-определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления;</p> <p>-использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности;</p> <p>- использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.</p>	<p>- современного состояния физической культуры и спорта;</p> <p>-оздоровительных систем физического воспитания;</p> <p>- форм и содержания упражнений;</p> <p>-основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены;</p> <p>-требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности;</p> <p>-методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении;</p> <p>- методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером.</p>

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы	117
1.Основное содержание	108
в том числе:	
Теоретическое обучение	9
Практическое обучение	99
2.Профессионально ориентированное содержание	6
в том числе:	
Теоретическое обучение	3
Практическое обучение	3
Промежуточная аттестация: (дифференцированный зачет)	3

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды общих компетенций, личностных, мета предметных, предметных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1	Теоретический раздел	15	
	Содержание учебного материала	9	
1.1. Инструктаж по технике безопасности. Современное состояние физической культуры и спорта.	Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями. Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации	1	ЛР - 01,02,03,04,05,06,07,08,09,10,11,12, 19,20,22,25,27,29,30,36 ОК-02,03,04,08;
1.2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО	1	ЛР - 01,02,03,04,05,06,07,08,09,10,11,12, 19,20,22,25,27,29,30,36 ОК-02,03,04,08;
1.3. Здоровье и здоровый образ жизни	Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания. Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных	2	ЛР - 01,02,03,04,05,06,07,08,09,10,11,12, 19,20,22,25,27,29,30,36 ОК-02,03,04,08;

	<p>привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание.</p> <p>Влияние двигательной активности на здоровье.</p> <p>Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся.</p> <p>Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека.</p>		
1.4. Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья	<p>Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья (<i>дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, йога, глазодвигательная гимнастика, стрейтчинг, суставная гимнастика; лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.</i>)</p> <p>Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность</p>	2	<p>ЛР - 01,02,03,04,05,06,07,08,09,10,11,12, 19,20,22,25,27,29,30,36 ОК-02,03,04,08;</p>
1.5. Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой	<p>Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой</p> <p>Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью).</p> <p>Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек.</p> <p>Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями</p>	2	<p>ЛР - 01,02,03,04,05,06,07,08,09,10,11,12, 19,20,22,25,27,29,30,36 ОК-02,03,04,08;</p>
1.6. Основы самоконтроля за индивидуальными показателями здоровья, умственной и физической	<p>Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, индивидуальными показателями физической подготовленности.</p> <p>Дневник самоконтроля.</p>	1	<p>ЛР - 01,02,03,04,05,06,07,08,09,10,11,12, 19,20,22,25,27,29,30,36 ОК-02,03,04,08;</p>

	Физические качества, средства их совершенствования.		
Профессионально- ориентированное содержание			6
1.7. Физическая культура в режиме трудового дня	Здоровый образ жизни и профессиональная деятельность; зоны риска физического здоровья. Рациональная организация труда и оптимальный двигательный режим как факторы сохранения и укрепления здоровья. Формы организации физической культуры в условиях профессиональной деятельности, их роль и значение в оптимизации работоспособности и профилактике переутомления.	1	ЛР - 01,02,03,04,05,06,07,08,09,10,11,12, 19,20,22,25,27,29,30,36 ОК-02,03,04,08;
	В том числе практических занятий	1	
	Определение возможностей различных форм организации физической культуры в оптимизации работоспособности и профилактике переутомления в условиях профессиональной деятельности		
1.8.Профессионально-прикладная физическая подготовка.	Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка». Задачи профессионально-прикладной физической подготовки. Средства профессионально-прикладной подготовки.	2	ЛР - 01,02,03,04,05,06,07,08,09,10,11,12, 19,20,22,25,27,29,30,36 ОК-02,03,04,08;
	В том числе практические занятия	2	
	Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии/специальности		
Раздел 2	Практическая раздел	98	
Методико-практические занятия		12	
Основное содержание		9	
2.1. Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	Содержание учебного материала.	3	ЛР - 01,02,03,04,05,06,07,08,09,10,11,12, 19,20,22,25,27,29,30,36 ОК-02,03,04,08;
	1.Упражнения и комплексы упражнений для утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения		
	2.Упражнения и комплексы упражнений различной функциональной направленности		
	3.Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток,		

	<p>физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения</p> <p>4.Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности</p>		
2.2. Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	<p>Содержание учебного материала.</p> <p>1. Техника тесовых упражнений комплекса ГТО</p> <p>2. Этапы подготовки к выполнения тестовых упражнений обучающимися СПО.</p> <p>3. Упражнения и комплексы упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений</p> <p>4. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений</p> <p>5. Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»</p>	3	
2.3 Осуществление самоконтроля за индивидуальными показателями физического развития и физических качеств, здоровья, умственной и физической работоспособности	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1.Практическое применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями физического развития</p> <p>2.Практическое применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями умственной и физической работоспособностью</p> <p>3.Практическое применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями физической подготовленностью</p> <p>4. Применение методов самоконтроля и оценка физического развития и состояния здоровья.</p> <p>5 Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности.</p> <p>6. Применение методов самоконтроля и оценка физической подготовленности.</p>	3	<p>ЛР -</p> <p>01,02,03,04,05,06,07,08,09,10,11,12,19,20,22,25,27,29,30,36</p> <p>ОК-02,03,04,08;</p>
Профессионально-ориентированное содержание		3	
	Содержание учебного материала.		

<p>2.4. Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач</p>	<p>1. Упражнения и комплексы упражнений для производственной гимнастики</p> <p>2. Упражнения и комплексы упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности</p> <p>3. Упражнения и комплексы упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности</p> <p>4. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности</p> <p>5. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности</p>		<p>ЛР - 01,02,03,04,05,06,07,08,09,10,11,12, 19,20,22,25,27,29,30,36 ОК-02,03,04,08;</p>
<p>2.5. Профессионально-прикладная физическая подготовка</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1. Упражнения современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на поддержание работоспособности в процессе производственной деятельности, профилактику заболеваний, связанных с общеобразовательной и производственной деятельностью</p> <p>2. Виды физкультурно-спортивной деятельности, двигательные задания, упражнения, способствующие развитию значимых в профессиональной деятельности физических и психических качеств.¹</p> <p>3. Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на поддержание работоспособности в процессе производственной деятельности, профилактику заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью</p>	<p>12</p>	<p>ЛР - 01,02,03,04,05,06,07,08,09,10,11,12, 19,20,22,25,27,29,30,36 ОК-02,03,04,08;</p>

	4. Развитие профессионально – значимых физических и психических качеств		
Учебно-тренировочные занятия		74	
Основное содержание		74	
2.6. Гимнастика.	Содержание учебного материала.	8	ЛР - 01,02,03,04,05,06,07,08,09,10,11,12, 19,20,22,25,27,29,30,36 ОК-02,03,04,08;
	Строевые упражнения. Строевые приемы: построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания		
	Общеразвивающие упражнения без предмета, с предметом, парные, групповые, на снарядах и тренажерах		
	Прикладные упражнения: ходьбы и бега, упражнения в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднятие и переноска груза, прыжки		
	4. Техника безопасности на занятиях гимнастикой		
2.7. Легкая атлетика	Содержание учебного материала	8	ЛР - 01,02,03,04,05,06,07,08,09,10,11,12, 19,20,22,25,27,29,30,36 ОК-02,03,04,08;
	1. Кроссовая подготовка: техника старта и финиширования.		
	2. Бег: 100 метров техника старта, разгона, финиширования		
	3. Бег: техника высокого и низкого старта		
	4. Эстафетный бег: техника старта, стартового разгона, техника прохождения поворотов, финиширование.		
	5. Эстафетный бег: техника передачи эстафетной палочки.		
	6. Эстафетный бег: 4x100м.		
	7. Эстафетный бег: 4x400м.		
	8. Бег по прямой с различной скоростью. Бег по стадиону(1,2,3.....) круга.		
	9. Бег на дистанцию 2000 м(девушки), 3000 м (юноши).		
	10. Техника метания гранаты: подготовка к броску, финальная стадия метания, держание снаряда, разбег, подготовка к броску, финальная стадия метания		
2.8. Волейбол	Содержание учебного материала	14	ЛР - 01,02,03,04,05,06,07,08,09,10,11,12, 19,20,22,25,27,29,30,36 ОК-02,03,04,08;
	1. Изучение техники игры: стойки., перемещения.		
	2. Изучение техники приема и передачи мяча сверху двумя руками.		
	3. Изучение приема и передачи мяча снизу двумя руками.		

	<p>4.Изучении техники подачи мяча: нижняя прямая, нижняя боковая.</p> <p>5.Изучении техники подачи мяча: верхняя прямая.</p> <p>6.Изучение правил игры, расстановка игроков на площадке.</p> <p>7.Изучение действий игрока в защите, техника защиты. Учебная игра.</p> <p>8.Изучение действий игроков при выполнении блока. Техника выполнения блока Учебная игра.</p> <p>9.Изучение действий игроков в нападении. Учебная игра.</p> <p>10.Изучение техники выполнения нападающего удара. Учебная игра.</p> <p>11.Применения изученных технических приемов в двусторонней игре.</p>		
2.9.Баскетбол	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1.Изучение техники игры в баскетбол: стойка игрока.</p> <p>2.Изучение техники ведение мяча с изменением направления движения , левой и правой рукой, спиной вперед, остановка, повороты.</p> <p>3.Изучение техники передачи и ловли мяча:2 руками сверху, 2 руками от груди.</p> <p>4.Изучение техники передачи и ловли мяча:2 руками об пол, 1 рукой от плеча.</p> <p>5.Изучение техники ведения и передачи мяча в двойках, разными способами с изменением направления движения.</p> <p>6.Изучение техники ведения и передачи мяча в тройках, разными способами с изменением направления движения.</p> <p>7.Изучение техники выполнения броска по кольцу в движении с 2-х шагов.</p> <p>8.Изучение техники броска по кольцу в прыжке на месте, штрафного броска</p> <p>9.Изучение приемов техники защиты: перехват, накрывание, вырывание, выбивание.</p> <p>10.Изучение техники действий защиты игроков с мячом, без мяча., лично, зоной.</p>	14	<p>ЛР - 01,02,03,04,05,06,07,08,09,10,11,12, 19,20,22,25,27,29,30,36 ОК-02,03,04,08;</p>

	11.Изучение правил игры. Учебная игра.		
2.10 Настольный теннис	Содержание учебного материала	8	ЛР - 01,02,03,04,05,06,07,08,09,10,11,12, 19,20,22,25,27,29,30,36 ОК-02,03,04,08;
	1.Изучение техники игры. Изучение способов держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная. Изучение передвижений : бесшажные, прыжки, рывки.		
	2. Изучение подачи и приема мяча. Изучение технических приемов: подрезка, срезка, накат, топ-спин, топс-удар, сеча.		
	3.Правила игры. Учебная игра.		
2.11 Дартс	Содержание учебного материала	4	ЛР - 01,02,03,04,05,06,07,08,09,10,11,12, 19,20,22,25,27,29,30,36 ОК-02,03,04,08;
	1.Общие правила игры в Дартс. Стойка. Изучение техники броска.		
	2.Совершенствование техники броска. Учебная игра.		
2.12 Бадминтон	Содержание учебного материала	4	ЛР - 01,02,03,04,05,06,07,08,09,10,11,12, 19,20,22,25,27,29,30,36 ОК-02,03,04,08;
	1.Техника выполнения приёмов игры: основные стойки, классическая универсальная хватка ракетки, техника ударов, перемещения игрока, подачи, удары по волану техника передвижения игрока к сетке, в стороны, назад		
	2.Тактика игры в бадминтон: тактика защиты, тактика нападения		
	3.Правила игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам		
2.13.Атлетическая гимнастики	Содержание учебного материала	8	ЛР - 01,02,03,04,05,06,07,08,09,10,11,12, 19,20,22,25,27,29,30,36 ОК-02,03,04,08;
	1.Упражнения с отягощениями и сопротивлениями для различных мышечных групп		
	2.Упражнения для снижения жирового и увеличение мышечного компонентов тела		

	3.Комплексы упражнений для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса, со свободными весами (с гантелями, гирями, штангами, фитнес оборудованием), на силовых тренажерах.		
2.14.Лыжная подготовка.	1.Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях	6	ЛР - 01,02,03,04,05,06,07,08,09,10,11,12, 19,20,22,25,27,29,30,36 ОК-02,03,04,08;
	2.Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий		
	3. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. Основные элементы тактики в лыжных гонках.		
	4. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований.		
Промежуточная аттестация	Дифференцированный зачет	4	
Всего		117	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Освоение программы учебной дисциплины «Физическая культура» предполагает наличие в ГБПОУ МО «Электростальский колледж», реализующем образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования,

Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, удовлетворяют требованиям Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПиН 2.4.2 № 178-02) и оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта.

Оборудование и инвентарь спортивного зала: стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат для перетягивания, беговая дорожка, скакалки, мячи набивные, гантели (разные), гири 16, кг, секундомеры, весы напольные, динамометры, приборы для измерения давления и др.; кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные, стартовые флажки, рулетка металлическая, мерный шнур, тренажерный зал.

В состав учебно-методического и материально-технического обеспечения рабочей программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» входят:

- многофункциональный комплекс преподавателя;
- наглядные пособия (комплекты учебных таблиц, плакатов и др.);
- информационно-коммуникационные средства;
- комплект технической документации, в том числе паспорта на средства обучения, инструкции по их использованию и технике безопасности;
- библиотечный фонд.

В библиотечный фонд входят учебники, учебно-методические комплекты (УМК), обеспечивающие освоение учебной дисциплины «Физическая культура», рекомендованные или допущенные для использования в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования.

Библиотечный фонд дополнен энциклопедиями, справочниками, научной и научно-популярной литературой и т. п.

В процессе освоения рабочей программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» студенты имеют возможность доступа к электронным учебным материалам по физической культуре, имеющимся в свободном доступе в сети Интернет (электронным книгам, практикумам, тестам и др.), сайтам государственных, муниципальных органов власти.

С целью повышения эффективности образовательного процесса в ходе освоения рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» применяются электронно-образовательные ресурсы (ЭОР), в виде сетевых ЭОР, ЭОР на локальных носителях, онлайн – курсов, ЭУМК и т.п.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основная литература:

1. А.А. Бишаева «Физическая культура»-М.: Издательский центр «Академия», 2019год -320 с.

2. Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев «Физическая культура» – 17-е изд., стер-М.: Издательский центр «Академия», 2019год -176 с.

Дополнительная литература:

1. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. Кикотия В.Я., Барчукова И.С.. - М.: Юнити, 2019. - 288 с.

2. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. В.Я. Кикотия, И.С. Барчукова. - М.: Юнити, 2019. - 431 с.

3. Физическая культура: Учебник и практикум для СПО / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко. - Люберцы: Юрайт, 2019. - 424 с.

Интернет-ресурсы

www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России)

www.goup32441.narod.ru (Учебно – методические пособия. Общевоинская подготовка)

<http://sport.minstm.gov.ru> (Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики)

<http://www.mosSPORT.ru> (Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы)

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
1	2	3
<p>Умения: - обосновать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний; - организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек; - определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления; - использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности; - использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.</p>	<p>Правильность выполнения технических элементов. Результативность физических упражнений. Умение выполнять физические упражнения. Умение применять технические элементы в игровых ситуациях.</p>	<p>практические задания, практические задания внеаудиторная самостоятельная работа, практические задания внеаудиторная работа</p>
<p>Знания: современного состояния физической культуры и спорта; - оздоровительных систем физического воспитания; - форм и содержания упражнений; - основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены; - требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности; - методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении; - методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером.</p>	<p>Правильность выполнения технических элементов. Результативность физических упражнений. Умение выполнять физические упражнения. Умение применять технические элементы в игровых ситуациях.</p>	<p>Результаты наблюдений по формированию психологии безопасного поведения и ЗОЖ в повседневной жизни. Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы</p>

Личностные результаты	Критерии оценки	Методы оценки
<p>ЛР 01,02,03,04,05,06,07,08,09,11,12, ЛР 19,20,22,25,27,29,30, 36</p>	<p>Правильность выполнения технических элементов.</p> <p>Результативность физических упражнений.</p> <p>Умение выполнять физические упражнения.</p> <p>Умение применять технические элементы в игровых ситуациях.</p>	<p>практические задания,</p> <p>СРС (самостоятельная работа студентов) практические задания</p> <p>практические задания внеаудиторная работа</p>

Наименование компетенций	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.	Осуществляет поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.	Экспертное наблюдение и оценка деятельности обучающегося в процессе освоения учебной дисциплины. Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающихся. Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающихся в процессе деловых и имитационных игр, групповой работы.
ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.	Планирует и реализовывает собственное профессиональное и личностное развитие.	Экспертное наблюдение и оценка деятельности обучающегося в процессе освоения учебной дисциплины. Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающихся. Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающихся в процессе деловых и имитационных игр, групповой работы.
ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.	Работает в коллективе и в команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.	Экспертное наблюдение и оценка деятельности обучающегося в процессе освоения учебной дисциплины. Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающихся. Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающихся в процессе деловых и имитационных игр, групповой работы.
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и	Использует средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе	Экспертное наблюдение и оценка деятельности обучающегося в процессе освоения учебной дисциплины.

укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающихся. Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающихся в процессе деловых и имитационных игр, групповой работы.
---	--	--

КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

№ п\п	Физические способности	Контрольные упражнения (тест)	Возраст (лет)	Оценка					
				юноши			девушки		
				5	4	3	5	4	3
1.	Скоростные	Бег 30м,с	16 17ст.	4,4 4,3	5,1-4,8 5,0-4,7	5,2 и ниже	4,8 4,8	5,9-5,3 5,9-5,3	6,1и ниже 6,1
2.	Координационные	Челночный бег 3x10 м,с	16 17 ст.	7,3 7,2	8,0-7,7 7,9-7,5	8,2 ниже 8,1	8,4 8,4	9,3-8,7 9,3-8,7	9,7и ниже 9,6
3.	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места.	16 17	230и выше	195- 210	180 и ниже	210 и выше 210	170-190 179-190	160 и ниже 160
4.	Выносливость	6-минутный бег, м	16 17	1500 и выше 1500	1300- 1400 1300- 1400	1100 1100	1300 1300	1050- 1200 1050- 1200	900 и ниже 900
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16 17	15 и выше 15	9-12 9-12	5 и ниже 5	20 и выше 20	12-14 12-14	7 и ниже 7
6.	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса , количество раз (юноши);на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16 17	11 и выше 12	8-9 9-10	4 и ниже 4	18 и выше 18	13-15 13-15	6 и ниже 6

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ
ОСНОВНОГО И ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ,**

Тесты	Оценка в балах		
	5	4	3
1.Бег 3000 м (мин,с)	12,3	14,00	б\вр
2.Приседание на одной ноге с опорой о стенку (кол-во раз)	10	8	5
3.Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
4.Силовой тест-подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	13	11	8
5.Координационный тест –челночный бег 3х10 м (с)	7,3	8,0	8,3
6.Поднимание ног в висе до касания перекладины (кол-во раз)	7	5	3
7.Гимнастический комплекс упражнений: -утренней гимнастики; -производственной гимнастики; -релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК
ОСНОВНОГО И ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ,**

Тесты	Оценка в балах		
	5	4	3
1.Бег 2000 м,(мин,с)	11,00	13,00	б\вр
2.Прыжки в длину с места	190	175	160
3.Приседание на одной ноге , опора о стенку (количество раз)	8	6	4
4.Силовой тест-подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз)	20	10	5
5.Координационный тест-челночный бег 3х10 м (с)	8,4	9,3	9,7
6. Гимнастический комплекс упражнений: -утренней гимнастики; -производственной гимнастики; -релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5