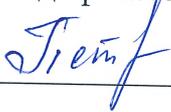


Рабочая программа учебной дисциплины ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов среднего профессионального образования специальности 09.02.06 Сетевое и системное администрирование (технический профиль), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «09» декабря 2016 г. № 1548, (зарегистрирован в Министерстве юстиции России 26.12.2016 г. рег. № 44978).

Дисциплина	ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	
Форма обучения	очная	
Учебный год	2021-2022	
1 курс	1 семестр	2 семестр
всего 117 часов, в том числе:		
лекции	4 ч.	—
практические занятия	47 ч.	66 ч.
самостоятельные занятия	—	—
консультация	—	—
промежуточная аттестация	—	—
форма итогового контроля	диф. зачет	диф. зачет

Составитель: преподаватель  Е.В. Петрина

Утверждена на заседании предметно-цикловой комиссии физической культуры и специальных дисциплин специальности Физическая культура протокол № 3 от «22» октября 2020 г.

Председатель предметно-цикловой комиссии  Е.В. Петрина
«22» октября 2020 г.



Рецензент: 
Директор МБОУ СОШ № 3 имени полководца А.В. Суворова г. Славянск-на-Кубани

Т. Я. Кириллова

Профессор кафедры математики, информатики, естественнонаучных и общетехнических дисциплин, доктор технических наук, профессор 

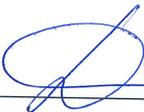
А.А. Маслак

ЛИСТ
согласования рабочей программы по учебной дисциплине
ОУД.06 «Физическая культура»

Специальность среднего профессионального образования:
09.02.06 Сетевое и системное администрирование

СОГЛАСОВАНО:

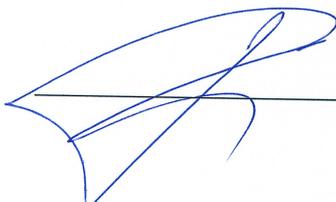
Нач. УМО филиала


_____ А.С. Демченко
«23» октября 2020 г.

Заведующая библиотекой филиала


_____ М.В. Фуфалько
«23» октября 2020 г.

Нач. ИВЦ (программно-
информационное обеспечение
образовательной программы)


_____ В.А. Ткаченко
«23» октября 2020 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
1.1 Общая характеристика учебной дисциплины	4
1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена	4
1.3. Требования к результатам освоения дисциплины	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы	7
2.2. Структура дисциплины:	7
2.3. Тематический план и содержание учебной дисциплины	8
2.4. Содержание разделов учебной дисциплины	14
2.4.1. Занятия лекционного типа	14
2.4.2. Занятия семинарского типа	15
2.4.3. Практические занятия	15
2.4.4. Примерная тематика рефератов	18
3. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ	19
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	20
4.1. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине	20
4.2 Перечень необходимого программного обеспечения.....	20
5. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	21
5.1. Основная литература	21
5.2. Дополнительная литература	21
5.3. Периодические издания	21
5.4. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины	21
6. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ	24
7. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ	25
7.1. Паспорт фонда оценочных средств	25
7.2. Критерии оценки знаний	25
7.3. Оценочные средств для проведения для текущей аттестации	26
7.4. Оценочные средств для проведения промежуточной аттестации	26
7.4.1. Примерные вопросы для проведения промежуточной аттестации (экзамен, зачёта, диф.зачет)	27
7.4.2. Примерные экзаменационные задачи на экзамен/диф зачет	28
8. ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	29

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 Область применения учебной программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОУД.06 Физическая культура является частью основной профессиональной образовательной программой в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего (полного) общего образования и Федеральным государственным образовательным стандартом (далее ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) для специальности 09.02.06 «Сетевое и системное администрирование».

Содержание учебной дисциплины «Физическая культура» направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Реализация содержания учебной дисциплины «Физическая культура» в преемственности с другими общеобразовательными дисциплинами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся посредством лично и общественно значимой деятельности, становлению целесообразного здорового образа жизни.

Методологической основой организации занятий по физической культуре является системно - деятельностный подход, который обеспечивает построение образовательного процесса с учетом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и качества здоровья обучающихся.

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Дисциплина ОУД.06 «Физическая культура» относится к общеобразовательному циклу основной профессиональной образовательной программы (общие учебные дисциплины).

1.3. Требования к результатам освоения учебной дисциплины

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

• личностных:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике ;

- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

- готовность к служению Отечеству, его защите;

• **метапредметных:**

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

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

• **предметных:**

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

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

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

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

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

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 117 часов, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 117 часа,
- в том числе: лекции 4 часа, практические занятия 113 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры	
		1	2
Аудиторные занятия (всего)	117	51	66
В том числе:			
занятия лекционного типа	4	4	0
практические занятия (практикумы)	113	47	66
лабораторные занятия	0	0	0
Самостоятельная работа (всего)	0	0	0
в том числе:			
<i>Курсовая работа</i>	0	0	0
<i>Реферат</i>	0	0	0
<i>Самостоятельная внеаудиторная работа в виде домашних практических заданий, индивидуальных заданий, самостоятельного подбора и изучения дополнительного теоретического материала и др.</i>	0	0	0
Вид промежуточной аттестации		Диф. зачет	Диф. зачет
Консультации	0	0	0
Общая трудоемкость	117	51	66

2.2. Структура дисциплины:

Наименование разделов и тем	Количество аудиторных часов			Самостоятельная работа студента (час)
	Всего	Теоретическое обучение	Практические и лабораторные занятия	
1 семестр				
Раздел.1 Теоретически - практические основы физической культуры	4	4	-	-
Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	4	4	-	-
Раздел 2. Легкая атлетика	25	-	25	-
Тема 2.1 Развитие общей выносливости. Бег с преодолением простейших препятствий	5	-	5	-
Тема 2.2 Низкий старт и стартовый разгон	4	-	4	-
Тема 2.3. Бег на короткие и длинные дистанции	6	-	6	-
Тема 2.4. Эстафетный бег	6	-	6	-
Тема 2.5 Кроссовая подготовка	4	-	4	-
Раздел 3. Основы физической подготовки	22	-	22	-
Тема 3.1.	6	-	6	-

Основы регулировки величин физических нагрузок				
Тема 3.2. Развитие качеств быстроты движений	6	-	6	-
Тема 3.3. Развитие силы	6	-	6	-
Тема 3.4. Развитие выносливости	4	-	4	-
2 семестр				
Раздел 4. Гимнастика	22	-	22	-
Тема 4.1. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Основные способы страховки и самостраховки	4	-	4	-
Тема 4.2. Строевые упражнения	2	-	2	-
Тема 4.3. Совершенствование комплексов вводной и гигиенической гимнастики	4	-	4	-
Тема 4.4. Комплекс упражнений на параллельных брусьях (юноши), комплекс упражнений на равновесие (девушки)	6	-	6	-
Тема 4.5 Опорный прыжок через козла, коня, акробатика (стойка на голове, кувырки)	6	-	6	-
Раздел 5. Спортивные игры	30	-	30	-
Тема 5.1. Волейбол	10	-	10	-
Тема 5.2. Баскетбол	10	-	10	-
Тема 5.3 Футбол	10	-	10	-
Раздел 6. Легкая атлетика: бег, прыжки, метание	14	-	14	-
Тема 6.1. Прыжки в длину с разбега	6	-	6	-
Тема 6.2. Метания гранаты	8	-	8	-
Всего по дисциплине	117	4	113	-

2.3. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОУД.06 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
1 семестр			
Раздел.1 Теоретически - практические основы физической культуры		4	
Тема 1.1. Общекультур	Содержание учебного материала	4	2
	Лекции	4	

ное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	Сущность и ценность физической культуры, влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокинезия Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье			
	Самостоятельная работа обучающихся			
Раздел 2. Легкая атлетика		25		
Тема 2.1 Развитие общей выносливости Бег с преодолением простейших препятствий	Содержание учебного материала	5	2	
	Практическое занятие	5		
	Основы техники бега на короткие и длинные дистанции. Бег с преодолением простейших препятствий. Роль легкой атлетики в развитии двигательных качеств человека. Разминка легкоатлета. Беговые упражнения. Совершенствование бега с преодолением простейших препятствий с использованием разнообразных способов передвижения (с высоким подниманием бедра, многоскоками, с отталкиванием одной, двумя ногами). Ускорения. Бег по пересеченной местности			
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 2.2 Низкий старт и стартовый разгон	Содержание учебного материала	4	2	
	Практическое занятие	4		
	1 Низкий старт и стартовый разгон. Отработка низкого старта, стартовый разгон на бегание на финиш. Совершенствование техники выполнения низкого старта и стартового разгона. Челночный бег. Спортивная игра.			
	2 Совершенствование стартового разгона и финиширования. Разминка легкоатлета. Совершенствование техники стартового разгона и техники финиширования. Подготовка к выполнению контрольного упражнения «низкий старт». Выполнение контрольного упражнения «низкий старт» на дистанции 100 метров		2	
Самостоятельная работа обучающихся				
Тема 2.3. Бег на короткие и длинные дистанции	Содержание учебного материала	6		
	Практическое занятие	6		
	1 Бег по прямой с различной скоростью. Техника бега на короткие и длинные дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств Разминка легкоатлета. Техника бега по прямой с различной скоростью. Отработка техники бега по прямой с различной скоростью: медленный бег, переход от медленного бега к быстрому бегу, чередование медленного и быстрого бега, ускорение. Выполнение челночного бега 3×10 м на зачетный результат. Спортивная игра.		2	
	2 Бег на короткие и длинные дистанции. Совершенствование техники бега на короткие и длинные дистанции. Развитие скоростных качеств. Разминка легкоатлета. Бег на зачетный результат: 1000 метров (юноши), 500 метров (девушки).		3	
	Самостоятельная работа обучающихся			
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 2.4. Эстафетный бег	Содержание учебного материала	6	1	
	Практические занятия	6		
	1 Обучение и совершенствование техники передачи эстафетной палочки способами «снизу» и «сверху». Разминка. Отработка техники приема и передачи эстафетной палочки способами «снизу» и «сверху» в 20-метровой зоне. Прием и передача эстафетной палочки; коридор передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег на дистанции 4×100 м (без учета времени)			

	2	Правила судейства соревнований в эстафетном беге. Повторение правил соревнований и . правил судейства соревнований в эстафетном беге (по упрощенным правилам). Инструктаж по соблюдению техники безопасности при выполнении эстафетного бега. Разминка легкоатлета. Круговая тренировка. Совершенствование техники эстафетного бега. Спортивная игра.		2
	3	Контрольное занятие: эстафетный бег. Разминка легкоатлета (общая физическая подготовка). Выполнение эстафетного бега с соблюдением техники приема и передачи эстафетной палочки, коридора передачи эстафетной палочки. Спортивная игра.		3
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 2.5 Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала		4	
	Практические занятия		4	
	1	Ознакомление с техникой и тактикой бега на средние дистанции. Развитие выносливости. Переменный бег с ходьбой 3000 - 4000м.		
	2	Сдача контрольных нормативов. Равномерный медленный бег на 1000м (д), 2000м (ю).		
	Самостоятельная работа обучающихся			
Раздел 3. Основы физической подготовки			22	
Тема 3.1. Основы регуливки величин физических нагрузок	Содержание учебного материала		6	1
	Практическое занятие		6	
	1	Комплексное развитие физических качеств, двигательных умений и навыков Совершенствование выполнения упражнений, направленных на комплексное развитие физических качеств, двигательных умений и навыков.		
	2	Основы регуливки величин физических нагрузок. Выполнение контрольных тестов: сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (юноши), сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от скамейки (девушки).		3
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 3.2. Развитие качеств быстроты движений	Содержание учебного материала		6	2
	Практическое занятие		6	
	1	Развитие качеств быстроты движений, ловкости. Разминка. Техника бега по прямой. Бег по прямой с различной скоростью. Чередование медленного бега с ускорением. Исходные положения при выполнении упражнения «прыжки через скакалку». Выполнение теста: прыжки через скакалку толчком двух ног. Подвижная игра, развивающая быстроту		
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 3.3. Развитие силы	Содержание учебного материала		6	2
	Практическое занятие		6	
	1	Совершенствование силовых качеств. Разминка. Требования техники безопасности при выполнении упражнений со штангой (гантелями). Выполнение комплекса упражнений со штангой (юноши), с гантелями (девушки). Круговая тренировка с набивными мячами 1кг (девушки), 3кг (юноши). Игры по выбору учащихся.		
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 3.4. Развитие выносливости	Содержание учебного материала		4	2
	Практическое занятие		4	
	1	Развитие выносливости. Бег различной интенсивности с постепенным увеличением его продолжительности до 30–40 мин. Специальные беговые упражнения. Круговая тренировка		
	Самостоятельная работа обучающихся			

2 семестр				
Раздел 4. Гимнастика		22		
Тема 4.1. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Основные способы страховки и само страховки	Содержание учебного материала		4	2
	Практическое занятие		4	
	1	Освоение техники безопасности общеразвивающих упражнений на занятиях гимнастикой. Основные способы страховки и само страховки. Инструктаж по соблюдению техники безопасности на занятиях гимнастикой. Разминка. Техника выполнения упражнений «подъем переворотом на высокой перекладине» (юноши), «подтягивание на низкой перекладине, в упоре» (девушки). Выполнение контрольных тестов: подъем переворотом на высокой перекладине (юноши), подтягивание на низкой перекладине, в упоре (девушки) с применением само страховки		
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 4.2. Строевые упражнения	Содержание учебного материала		2	
	Практическое занятие		2	
	1	«Строевые упражнения» занятия Строевые приемы на месте. Перестроение из 1 шеренги в 2, 3 и обратно. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2, по 3 и обратно. Перестроение из 1 шеренги в 3, 4 «Уступом» и обратно. Движение в обход, остановка группы в движении. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 3, по 4 поворотом в движении. Размыкание приставными шагами, по распоряжению.		
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 4.3. Совершенствование комплексов вводной и гигиенической гимнастики	Содержание учебного материала		4	
	Практическое занятие		4	
	1	Совершенствование комплексов вводной и гигиенической гимнастики. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений гигиенической гимнастики. Разучивание и совершенствование выполнения комплексов упражнений производственной гимнастики (вводного, для проведения физкультурной паузы, физкультурной минуты, микропаузы отдыха)		3
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 4.4. Комплекс упражнений на параллельных брусьях (юноши), комплекс упражнений на равновесие (девушки)	Содержание учебного материала		6	2
	Практические занятия		6	
	1	Комплекс упражнений на параллельных брусьях (юноши), комплекс упражнений на равновесие (девушки). Разминка. Гимнастическая терминология. Комплекс общеразвивающих и подводящих упражнений для занятий на параллельных брусьях (отжимания, выпрыгивания, махи ногами)(юноши) и для упражнений на равновесие (девушки). Техника выполнения упражнений на параллельных брусьях (юноши) и упражнений на равновесие (девушки) по частям и в целом. Разучивание гимнастического комплекса на параллельных брусьях (юноши) и комплекса упражнений на равновесие (девушки) по частям и в целом. Выполнение гимнастического комплекса на параллельных брусьях (юноши) и комплекса упражнений на равновесие (девушки) с применением страховки и само страховки. Спортивная игра.		
	2	Контрольное занятие: гимнастический комплекс на параллельных брусьях (юноши) и комплекса упражнений на равновесие (девушки) Разминка. Выполнение контрольных упражнений: гимнастический комплекс на параллельных брусьях (юноши) и комплекс упражнений на равновесие (девушки) в целом		3
	Самостоятельная работа обучающихся			

Тема 4.5 Опорный прыжок через козла, коня, акробатика (стойка на голове, кувырки)	Содержание учебного материала		6	2
	Практические занятия		6	
	1.	Обучение и совершенствование опорному прыжку. Опорный прыжок через козла, ноги врозь, согнув ноги; кувырок вперед, назад в сторону, вперед на одну ногу.		
	2.	Акробатическая подготовка. Обучение группировке, перекатам в группировке; мост из положения лежа, с помощью партнера; стойка на лопатках; на руках у опоры или с помощью партнера; стойки на голове, на плечах.		
	3.	Контрольное занятие: Разминка. Выполнение контрольных упражнений: опорный прыжок через козла, ноги врозь		
Самостоятельная работа обучающихся				
Раздел 5. Спортивные игры			30	
Тема 5.1. Волейбол	Содержание учебного материала		10	
	Практические занятия		10	
	1	Правила судейства соревнований в волейболе. Спортивные игры как способ физического развития. Разминка. Требование техники безопасности при игре в волейбол. Повторение упрощенных правил игры в волейбол, жестов судьи. Учебная двусторонняя игра с соблюдением упрощенных правил		2
	2	Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу. Разминка. Техника передачи мяча сверху. Передача мяча двумя руками сверху и снизу в парах, в движении. Судейство игры в волейбол по упрощенным правилам. Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам		
	3	Совершенствование техники нападающего удара и блокирования. Разминка. Техника нападающего удара и блокирования. Техника выполнения различных видов подач (верхней прямой подачи, нижней прямой подачи, боковой подачи, нижней боковой подачи). Совершенствование умения выполнять подачи мяча. Совершенствование техники нападающего удара и блокирования. Учебная игра по упрощенным правилам		
	4	Двусторонняя игра Двусторонняя игра. Ознакомление с техникой двусторонней игры.		
	5	Контрольное занятие: волейбол. Разминка. Выполнение контрольных нормативов: прием двумя руками снизу и сверху (5-3 раз), верхняя подача через сетку (5-3 раз). Обучающая игра		3
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 5.2. Баскетбол	Содержание учебного материала		10	
	Практические занятия		10	
	1	Правила судейства соревнований в баскетболе. Разминка. Требование техники безопасности при игре в баскетбол. Упрощенные правила игры баскетбол. Жесты судьи (фолы). Круговая тренировка с баскетбольными мячами. Обучающая двусторонняя игра		2
	2	Передача мяча разными способами. Разминка. Техника передачи мяча разными способами (одной рукой, двумя руками, с отскоком от пола, от груди). Совершенствование техники передачи мяча. Техника ведения мяча. Совершенствование техники ведения мяча и броска в кольцо. Учебная игра по упрощенным правилам		
	3	Совершенствование бросков мяча в кольцо. Разминка. Техника выполнения броска мяча в кольцо. Учебная игра по упрощенным правилам		

	4	Совершенствование бросков мяча в кольцо. Разминка. Бросок мяча в кольцо после ведения Штрафной бросок. Учебная игра по упрощенным правилам		
	5	Контрольное занятие: баскетбол. Разминка. Выполнение броска мяча в кольцо со штрафной линии на зачетный результат. Учебная игра по упрощенным правилам		3
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 5.3 Футбол		Содержание учебного материала	10	2
		Практические занятия	10	
	1	Техника безопасности на уроке футбола. Разминка. Требование техники безопасности при игре в футбол. Упрощенные правила игры баскетбол. Жесты судьи. Круговая тренировка с футбольными мячами. Обучающая двусторонняя игра		
	2	Совершенствование технической подготовки: техники ударов по мячу, остановка мяча, ведение мяча Разминка. Отработка техники ударов по мячу, техники ведения мяча и остановки мяча. Судейство игры в футбол по упрощенным правилам. Учебная игра в футбол по упрощенным правилам		3
	3	Отработка техники ложных движений (финтов). Разминка. Круговая тренировка. Выполнение ложных движений (финтов). Учебная игра в футбол по упрощенным правилам		2
	4	Тактика игры в нападении, тактика игры в защите. Разминка. Совершенствование тактических действий игры в нападении и в защите. Двусторонняя игра по упрощенным правилам.		2
	5	Остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча. Разминка. Круговая тренировка. Требования техники безопасности при выполнении упражнений. Учебная игра в футбол по упрощенным правилам.		2
	6	Контрольное занятие: футбол. Разминка. Выполнение основных технических и тактических приемов игры: удар по воротам на точность, жонглирование мячом.		3
	Самостоятельная работа обучающихся.			
Раздел 6. Легкая атлетика: бег, прыжки, метание			14	
Тема 6.1. Прыжки в длину с разбега	Содержание учебного материала		6	
	Практические занятия		6	
	1	Правила судейства соревнований по прыжкам в длину с разбега. Разминка. Требования техники безопасности при выполнении прыжков в длину с разбега. Повторение правил соревнований по прыжкам в длину с разбега. Упрощенные правила судейства соревнований по прыжкам в длину с разбега. Комплекс специальных беговых упражнений (захлест голени назад, бег приставными шагами (правым, левым боком); выпрыгивания вверх, многоскоки). Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Выполнение контрольного теста: прыжок в длину с места. Спортивная игра.		2
2	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Разминка легкоатлета. Повторение и выполнение подводящих упражнений для прыжков в длину с разбега. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Выполнение прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» в полной координации. Спортивная игра		2	

	3	Контрольное занятие: прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Разминка легкоатлета (подводящие упражнения для прыжков в длину с разбег). Выполнение прыжка в длину способом «согнув ноги» в полной координации на зачетный результат. Спортивная игра		3
	Самостоятельная работа обучающихся.			
Тема 6.2. Метания гранаты	Содержание учебного материала		8	
	Практические занятия		8	
	1	Обучение и совершенствование техники метания гранаты на дальность. Разминка легкоатлета. Выполнение комплекса подводящих упражнений для подготовки к метанию гранаты на дальность (махи руками; метание теннисного мяча на дальность). Совершенствование техники метания гранаты на дальность. Спортивная игра		2
	2	Техника безопасности и правила судейства соревнований при метании гранаты на дальность. Разминка. Требования правил техники безопасности при метании гранаты. Комплекс специальных подводящих упражнений для подготовки к метанию гранаты (прыжки, махи руками, имитация метательных движений без предметов). Упрощенные правила соревнований в метании гранаты. Упрощенные правила судейства соревнований в метании гранаты. Совершенствование техники метания гранаты. Спортивная игра.		2
	3	Контрольное занятие: метание гранаты. Разминка легкоатлета. Выполнение подводящих упражнений для метания гранаты. Метание гранаты на дальность 500 г. (девушки), 700 г. (юноши) в соответствии с контрольными нормативами		3
	Самостоятельная работа обучающихся.			
Всего:			117	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

2.4 Содержание разделов учебной дисциплины

2.4.1 Занятия лекционного типа

Раздел.1 Теоретически – практические основы физической культуры

Сущность и ценность физической культуры, влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма.

Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокинезия.

Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье.

Влияние физической культуры и здорового образа жизни на обеспечение здоровья и работоспособности.

Несовместимость занятий физической культурой и спортом с вредными привычками.

Влияние вредных привычек на профессиональную пригодность, на физическое развитие, работоспособность человека, возникновение заболеваний органов дыхания, кровообращения, эндокринной системы и новообразований. Физиологические механизмы использования средств физической культуры и

спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности, снижения негативного воздействия вредных привычек.

2.4.2. Занятия семинарского типа

– не предусмотрены

2.4.3. Практические занятия

Практическое занятие №1 Основы техники бега на короткие и длинные дистанции.

-1. Темп средний
-2. Стартовое положение рук и ног
- 3. Финишный рывок

Практическое занятие №2 Низкий старт и стартовый разгон.

- 1. Бег в среднем темпе
- 2. Бег в парах
- 3. Бег с ускорением

Практическое занятие №3 Совершенствование стартового разгона и финиширования.

- 1. Постановка рук, ног и корпуса
- 2. Стартовый разгон с ускорением
- 3. Финиширование

Практическое занятие №4 Бег по прямой с различной скоростью.

- 1. Правильное дыхание
- 2. Бег с различной скоростью
- 3. Бег на короткие отрезки

Практическое занятие №5 Обучение и совершенствование техники передачи эстафетной палочки способами «снизу» и «сверху».

- 1. Передача в парах эстафетной палочки
- 2. Передача снизу и сверху эстафетной палочки
- 3. Передача эстафетной палочки на виражах

Практическое занятие №6 Правила судейства соревнований в эстафетном беге.

- 1. Правильная передача палочки
- 2. Передача палочки в «коридоре»

Практическое занятие №7 Контрольное занятие: эстафетный бег.

- 1. Бег на 200 м
- 2. Бег на 400 м
- 3. Бег на 800 м

Практическое занятие №8 Комплексное развитие физических качеств, двигательных умений и навыков

- 1. Тренажерный зал
- 2. Кардиотренажеры
- 3. Свободные веса

Практическое занятие №9 Основы регулировки величин физических нагрузок.

- 1. Силовая нагрузка 80 – 90%
- 2. Нагрузка для мальчиков
- 3. Нагрузка для девочек

Практическое занятие №10 Развитие качеств быстроты движений, ловкости.

- 1. Бег на короткие дистанции

2. Подвижные игры
3. Эстафеты

Практическое занятие №11 Совершенствование силовых качеств.

1. Упражнения со штангой
2. Тренажеры
3. Кардиотренажеры

Практическое занятие №12 Развитие выносливости.

1. Бег на длинные дистанции
2. Бег на короткие дистанции

Практическое занятие №13 Освоение техники безопасности общеразвивающих упражнений на занятиях гимнастикой.

1. Индивидуальная техника безопасности
2. Страховка

Практическое занятие №14 «Строевые упражнения»

1. Колонна
2. Шеренга
3. Строевой шаг

Практическое занятие №15 Совершенствование комплексов вводной и гигиенической гимнастики.

1. Комплекс упражнений
2. Утренняя гимнастика

Практическое занятие №16 Комплекс упражнений на параллельных брусьях (юноши), комплекс упражнений на равновесие (девушки).

1. Выход «силой» параллельные брусья (юн.)
2. «Висы» на параллельных брусьях (дев.)

Практическое занятие №17 Контрольное занятие: гимнастический комплекс на параллельных брусьях (юноши) и комплекса упражнений на равновесие (девушки)

1. Стойка на плечах (юн.)
2. «Березка» (дев.)

Практическое занятие №18 Обучение и совершенствование опорному прыжку.

1. Разбег 6 – 8 шагов
2. Прыжки ноги врозь
3. Прыжки в длину

Практическое занятие №19 Акробатическая подготовка

1. Кувырок вперед
2. Кувырок назад
3. «Колесо»

Практическое занятие №20 Контрольное занятие опорный прыжок

1. Прыжок ноги врозь
2. Прыжок через «козла»
3. Прыжок через «коня»

Практическое занятие №21 Правила судейства соревнований в волейболе.

1. подача верхняя
2. Блок на сетке
3. Касание сетки

Практическое занятие №22 Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу.

1. Бросок двумя руками

2. Прием снизу
3. Прием сверху

Практическое занятие №23 Совершенствование техники нападающего удара и блокирования.

1. Блок у сетки
2. Двойной блок у сетки
3. Удар над сеткой

Практическое занятие №24 Двусторонняя игра

1. Пионербол
2. Подача сверху
3. Подача снизу
4. Блокирование

Практическое занятие №25 Контрольное занятие: волейбол.

1. Подача мяча в 1-4 зоны
2. Прием передачи снизу
3. Прием передачи мяча в парах через сетку

Практическое занятие №26 Правила судейства соревнований в баскетболе.

1. Игра в 4 периода (четверти)
2. Броски в кольцо
3. Защита нападения

Практическое занятие №27 Передача мяча разными способами.

1. Передача левой рукой
2. Передача правой рукой
3. Передача двумя руками

Практическое занятие №28 Совершенствование бросков мяча в кольцо.

1. Бросок со штрафной
2. Бросок с трех-очковой зоны
3. Бросок мяча под щитом

Практическое занятие №29 Совершенствование бросков мяча в кольцо.

1. Броски с 3х точек
2. Штрафные броски
3. Броски одной рукой
4. Броски двумя руками

Практическое занятие №30 Контрольное занятие: баскетбол.

1. Ведение мяча
2. Броски мяча в кольцо
3. Передача мяча в парах

Практическое занятие №31 Техника безопасности на уроке футбола.

1. Соблюдение столкновения в движении
2. Удар по мячу
3. Погодные условия

Практическое занятие №32 Совершенствование технической подготовки: техники ударов по мячу, остановка мяча, ведение мяча

1. Удар внешней стопой стопы
2. Удар внутренней стороной стопы
3. Ведение мяча

Практическое занятие №33 Отработка техники ложных движений (финтов).

1. Движение в паре

2. Обводка соперника
3. Ложное движение (финт)

Практическое занятие №34 Тактика игры в нападении, тактика игры в защите.

1. Удар со штрафного
2. Свободный удар
3. Индивидуальная защита

Практическое занятие №35 Остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча.

1. Техника отбора мяча в движении
2. Техника остановки мяча грудью
3. Остановка мяча внутренней стороной стопы

Практическое занятие №36 Контрольное занятие: футбол.

1. Удар со штрафного
2. Угловой удар
3. Удар в «девятку»
4. Удар поворотом

Практическое занятие №37 Правила судейства соревнований по прыжкам в длину с разбега.

1. Песочная яма
2. Техника безопасности
3. Погодные условия

Практическое занятие №38 Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

1. Прыжки в длину с места
2. Прыжки через препятствия
3. Классический прыжок

Практическое занятие №39 Контрольное занятие: прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

1. Контрольный норматив
2. Погодные условия

Практическое занятие №40 Обучение и совершенствование техники метания гранаты на дальность.

1. Броски мяча (малого)
2. Бросок на точность
3. Имитация броска гранаты

Практическое занятие №41 Техника безопасности и правила судейства соревнований при метании гранаты на дальность.

1. Ограждения сектора метания
2. Судейская компетентность

Практическое занятие №42 Контрольное занятие: метание гранаты.

1. Метание на дальность
2. Разновидность гранат 700 гр (юн.)
3. Разновидность гранат 500 гр (дев.)

2.4.4. Примерная тематика рефератов, докладов

Не предусмотрено

3. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Для улучшения усвоения учебного материала предусматривается использование активных и интерактивных форм проведения аудиторных и внеаудиторных занятий с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся.

В процессе преподавания применяются образовательные технологии развития критического мышления.

В учебном процессе наряду с традиционными образовательными технологиями используются тематические презентации, интерактивные технологии.

Изучаемые разделы (темы) дисциплины	Технологии, применяемые при проведении лекционных занятий	Технологии, применяемые при проведении практических и лабораторных занятий
Теоретико - практические основы физической культуры	Технология развивающего обучения Проблемное изложение, лекция - дискуссия	-
Легкая атлетика	-	Технология развивающего и проблемного обучения
Основы физической подготовки	-	Технология развивающего и проблемного обучения
Гимнастика	-	Технология развивающего и проблемного обучения
Спортивные игры	-	Технология развивающего и проблемного обучения
Легкая атлетика: бег, прыжки, метание	-	Технология развивающего и проблемного обучения

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Все помещения, места для занятий физической культурой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины «Физическая культура», оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

Баскетбольная и волейбольная площадки; гимнастический зал; шведские стенки; зал единоборств; брусья параллельные; теннисные столы; кольца гимнастические; перекладина гимнастическая; гимнастическое бревно; канат; «козел» гимнастический; «конь» гимнастический; тренажеры; мячи; маты.

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий:

6 беговых дорожек (400м по кругу); легкоатлетическое ядро с секторами для прыжков в длину, высоту, толкания ядра, метания копья.

Тренажерный зал:

18 тренажерных комплексов, в т.ч. силовая станция Кроссовер, велотренажер, лыжный тренажер, беговая дорожка, гребной тренажер и др.

4.2 Перечень необходимого программного обеспечения

1. 7-zip (лицензия на англ. <http://www.7-zip.org/license.txt>)
2. Adobe Acrobat Reader (лицензия - <https://get.adobe.com/reader/?loc=ru&promoid=KLXME>)
3. Adobe Flash Player (лицензия - <https://get.adobe.com/reader/?loc=ru&promoid=KLXME>)
4. Apache Open Office (лицензия - <http://www.openoffice.org/license.html>)
5. Free Commander (лицензия - <https://freecommander.com/ru/%d0%bb%d0%b8%d1%86%d0%b5%d0%bd%d0%b7%d0%b8%d1%8f/>)
6. Google Chrome (лицензия - https://www.google.ru/chrome/browser/privacy/eula_text.html)
7. Libre Office (в свободном доступе)
8. Mozilla Firefox (лицензия - <https://www.mozilla.org/en-US/MPL/2.0/>)

5. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Основная литература

1. Андриюхина, Т. В. Физическая культура : учебник для 10-11 классов общеобразовательных учреждений / Т. В. Андриюхина, Н. В. Третьякова, Виленский М. Я., общ. ред. - Москва : Русское слово, 2019. - 176 с. - (Инновационная школа). - ISBN 978-5-00092-902-5.
2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования [формирует компетенции учащихся в объеме, предусмотренном требованиями стандарта среднего (полного) общего образования по физической культуре] / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 493 с. — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/448586>.

5.2. Дополнительная литература

1. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования [формирует компетенции учащихся в объеме, предусмотренном требованиями стандарта среднего (полного) общего образования по физической культуре] / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/448769>.
2. Кузнецов, В. С. Физическая культура : учебник / Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. — Москва : КноРус, 2020. — 256 с. — ISBN 978-5-406-07522-7. — URL: <https://book.ru/book/932718>. — Текст : электронный.

5.3. Периодические издания

1. Теория и практика физической культуры.- URL: <https://dlib.eastview.com/browse/publication/71966>.
2. Физическая культура и спорт в современном мире [Электронный ресурс]. – URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?titleid=50822>.
3. Физическая культура, спорт и здоровье [Электронный ресурс]. – URL: https://www.elibrary.ru/title_about.asp?id=51351.
4. Физическое воспитание и спортивная тренировка. – URL: https://www.elibrary.ru/title_about_new.asp?id=51013.
5. Экстремальная деятельность человека. - URL: <http://www.extreme-edu.ru/magazine>.

5.4 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

1. ЭБС «BOOK.ru» [учебные издания – коллекция для СПО] : сайт. – URL: <https://www.book.ru/cat/576>.
2. ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» [учебные, научные здания, первоисточники, художественные произведения различных издательств; журналы; мультимедийная коллекция, карты, онлайн-энциклопедии, словари] : сайт. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=main_ub_red.

3. ЭБС издательства «Лань» [учебные, научные издания, первоисточники, художественные произведения различных издательств; журналы] : сайт. – URL: <http://e.lanbook.com>.
4. ЭБС «Юрайт» [учебники и учебные пособия издательства «Юрайт»] : сайт. – URL: <https://urait.ru/>.
5. ЭБС «Znaniy.com» [учебные, научные, научно-популярные материалы различных издательств, журналы] : сайт. – URL: <http://znaniy.com/>.
6. Научная электронная библиотека. Монографии, изданные в издательстве Российской Академии Естествознания [полнотекстовый ресурс свободного доступа] : сайт. – URL: <https://www.monographies.ru/>.
7. Научная электронная библиотека статей и публикаций «eLibrary.ru» [российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины, образования; большая часть изданий – свободного доступа] : сайт. – URL: <http://elibrary.ru>.
8. Базы данных компании «Ист Вью» [периодические издания (на русском языке)] : сайт. – URL: <http://dlib.eastview.com>.
9. КиберЛенинка : научная электронная библиотека [научные журналы в полнотекстовом формате свободного доступа] : сайт. – URL: <http://cyberleninka.ru>.
10. Российская электронная школа : государственная образовательная платформа [полный школьный курс уроков] : сайт. – URL: <https://resh.edu.ru/>.
11. Единое окно доступа к образовательным ресурсам : федеральная информационная система свободного доступа к интегральному каталогу образовательных интернет-ресурсов и к электронной библиотеке учебно-методических материалов для всех уровней образования: дошкольное, общее, среднее профессиональное, высшее, дополнительное : сайт. – URL: <http://window.edu.ru>.
12. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов [для общего, среднего профессионального, дополнительного образования; полнотекстовый ресурс свободного доступа] : сайт. – URL: <http://fcior.edu.ru>.
13. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов [для преподавания и изучения учебных дисциплин начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования; полнотекстовый ресурс свободного доступа] : сайт. – URL: <http://school-collection.edu.ru>.
14. Общероссийский математический портал Math-Net.Ru Математического института им. В.А. Стеклова Российской академии наук. – URL: <http://www.mathnet.ru/>.
15. Всероссийский институт научной и технической информации Российской академии наук (ВИНИТИ РАН). – URL: <http://www.viniti.ru/>.
16. Институт проблем передачи информации им. А. А. Харкевича Российской академии наук (ИППИ РАН). – URL: <http://iitp.ru/>.
17. Институт истории естествознания и техники им. С. И. Вавилова Российской академии наук. – URL: <http://www.ihst.ru/>.
18. Политехнический музей : сайт. – URL: <https://polymus.ru/ru/>.
19. Официальный интернет-портал правовой информации. Государственная система правовой информации [полнотекстовый ресурс свободного доступа] : сайт. – URL: <http://publication.pravo.gov.ru>.
20. Кодексы и законы РФ. Правовая справочно-консультационная система [полнотекстовый ресурс свободного доступа] : сайт. – URL: <http://kodeks.systems.ru>.

21. Электронная библиотека Государственной публичной исторической библиотеки (ГПИБ) России [полнотекстовый ресурс свободного доступа] : сайт. – URL: <http://elib.shpl.ru/ru/nodes/9347-elektronnaya-biblioteka-gpib>.
22. Культура.РФ : портал культурного наследия и традиций России. Кино. Музеи. Музыка. Театры. Архитектура. Литература. Персоны. Традиции. Лекции : сайт. – URL: <http://www.culture.ru>.
23. Фундаментальная электронная библиотека "Русская литература и фольклор" – полнотекстовая информационная система [полнотекстовый ресурс свободного доступа] : сайт. – URL: <http://feb-web.ru/>.
24. ГРАМОТА.РУ : справочно-информационный интернет-портал : сайт. – URL: <http://www.gramota.ru>.
25. Энциклопедиум [Энциклопедии. Словари. Справочники : полнотекстовый ресурс свободного доступа] // ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» : сайт. – URL: <http://enc.biblioclub.ru/>.
26. СЛОВАРИ.РУ. Лингвистика в Интернете : лингвистический портал : сайт. – URL: <http://slovari.ru/start.aspx?s=0&p=3050>.
27. Словарь финансовых и юридических терминов [полнотекстовый ресурс свободного доступа] // КонсультантПлюс : справочно-правовая система : официальный сайт. – URL: <http://www.consultant.ru/cons/cgi/online.cgi?req=jt&div=LAW&rnd=5DAB5860DA8BE7EE72B93BE1103F2B72&ts=3300296207031032538317532>.
28. Экономические ресурсы в сети Интернет // Центр правовой информации РНБ [Российская национальная библиотека]. – URL: <http://nlr.ru/lawcenter/econom/>.
29. Электронная библиотека «Grebennikon» [журналы (на русском языке) по экономике и менеджменту] : сайт. – URL: <http://grebennikon.ru/journal.php>.
30. Читальный зал : национальный проект сбережения русской литературы [журналы, альманахи, газеты свободного доступа] : сайт. – URL: <http://reading-hall.ru/magazines.html>.
31. Электронный каталог Кубанского государственного университета и филиалов. – URL: <http://212.192.134.46/MegaPro/Web/Home/About>.

6. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина «Физическая культура» является базовой дисциплиной общеобразовательного цикла и её изучение должно обеспечить:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработке умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности;
- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями;

Содержание учебной дисциплины направлено на:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Курс физической культуры для обучающихся 1 курса рассчитан на продолжение изучения физической культуры после освоения предмета в классах основной школы. Систематизирующей основой содержания предмета «Физическая культура», является единая содержательная структура образовательной области, которая включает в себя следующие разделы:

- 1.«Основы знаний о физической культуре» (информационный компонент);
- 2.«Способы двигательной деятельности (виды спорта, мониторинг физического развития).

Содержание раздела «Основы знаний о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «Базовые понятия физической культуры», «Физическая культура и ведение здорового образа жизни», «Олимпийское движение» и «Основы валеологии». В материалах этих тем предоставляются сведения о ведении здорового способа жизни, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, формах организации активного отдыха и способах укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме

этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, соблюдения двигательного режима и правильного питания, даются правила контроля и требования техники безопасности. Знания о физической культуре получают непосредственно на практических занятиях по ходу выполнения упражнений, тактических и технических действий. Контроль знаний проводится устно или письменно (написание рефератов.).

Раздел «Способы двигательной деятельности» включает в себя темы обязательные для изучения - «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Спортивные игры» (баскетбол, волейбол и др.), «Мониторинг физического воспитания».

7. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ

7.1. Паспорт фонда оценочных средств

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Наименование оценочного средства
	Легкая атлетика	Вопросы для опроса по теме Лёгкая атлетика Практическая работа: Выполнение контрольных нормативов.
	Основы физической подготовки	Практическая работа: Выполнение контрольных нормативов. Оценка количественных показателей выполненных упражнений.
	Гимнастика	Вопросы для опроса по теме Гимнастика Практическая работа: Выполнение контрольных нормативов и комбинаций.
	Спортивные игры	Вопросы для опроса по теме Спортивные игры. Баскетбол. Волейбол. Футбол. Практическая работа: Нормативы по технике игры. Контрольные игры и соревнования.
	Легкая атлетика: бег, прыжки, метание	Вопросы для опроса по теме Лёгкая атлетика Практическая работа: Выполнение контрольных нормативов.

7.2. Критерии оценки знаний

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования.

Критерии оценки знаний студентов в целом по дисциплине:

Оценка «отлично»: ставится студентам, которые правильно выполняют двигательное действие, точно в надлежащем темпе, легко и четко, согласно контрольному нормативу.

Оценка «хорошо»: ставится студентам, которые выполняют двигательное действие правильно, но недостаточно легко и четко наблюдается некоторая скованность, согласно контрольному нормативу.

Оценка «удовлетворительно»: ставится студентам, которые выполняют двигательное действие в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению, согласно контрольному нормативу.

Оценка «неудовлетворительно» (не зачтено): ставится студентам, которые выполняют двигательное действие неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

7.3. Оценочные средства для проведения текущей аттестации

Тест. Система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося. Тест оценивается по уровню физической подготовленности обучающихся.

С целью контроля и оценки результатов подготовки и учёта индивидуальных образовательных достижений обучающихся применяются:

- текущий контроль;
- промежуточный контроль;
- итоговый контроль.

Текущий контроль

Текущий контроль результатов подготовки осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также выполнения индивидуальных домашних заданий. Текущий контроль обеспечивает для обучающихся стимулирование систематической, самостоятельной и творческой учебной деятельности; контроль и самоконтроль учебных достижений и их регулярную и объективную оценку; рациональное и равномерное распределение учебной нагрузки в течение семестра; воспитание ответственности за результаты своего учебного труда. Текущий контроль обеспечивает для преподавателей повышение эффективности различных форм учебных занятий; разработку необходимых учебно-методических материалов для учебных занятий и самостоятельной работы обучающихся; непрерывное управление учебным процессом; объективность оценки учебных достижений обучающихся и своего собственного труда. Формами текущего контроля являются:

- на учебных занятиях (тестирование, опрос).

Промежуточный контроль

Результаты промежуточного контроля используются для оценки достижений обучающихся. В конце каждого семестра выставляются оценки. Промежуточный (внутри семестровый) контроль достижений обучающихся осуществляется во время проведения зачетов.

Итоговый контроль

Итоговая оценка качества подготовки выпускников осуществляется в направлении – оценка знаний и умений обучающихся. Итоговый контроль проводится в форме дифференцированного зачёта.

7.4. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

Задания для дифференцированного зачёта (1 семестр)

1. Подтягивания на высокой перекладине (ю), вис (д)
2. Поднимание туловища из положения, лёжа за 30 сек
3. Наклон вперёд из положения стоя (см)
4. Бросок в кольцо после ведения (5 попыток)

5. Штрафной бросок в кольцо (10 попыток)
6. Прыжок в длину с места
7. Прыжки со скакалкой (за 1 минуту)

Задания для дифференцированного зачёта (2 семестр)

1. Метание набивного мяча
2. Челночный бег 3x10м
3. Нижние передачи над собой
4. Верхние передачи над собой
5. Нижняя прямая подача
6. Бег на 1000м (д), 2000м (ю)
7. Прыжок в длину с места
8. Прыжки со скакалкой (за 1 минуту)

7.4.1. Примерные вопросы для проведения промежуточной аттестации (экзамен, зачёта, диф.зачет)

1. Основные понятия о строе, движение в обход.
2. Походный шаг, строевой шаг, бег.
3. Перестроение из колонны по одному в колонну по два поворотом в движении.
4. Уставные размыкания и смыкания строя.
5. Основные положения рук.
6. Основные стойки.
7. Углы, линии и точки зала.
9. Перестроение из одной шеренги в две – три и т.д.
10. Разновидности ходьбы и бега.
11. Способы расчета.
12. Виды гимнастики.
13. Гимнастическая терминология.
14. Способы образования терминов.
15. Словарь основных гимнастических терминов: стойка, поворот, круг, наклон, равновесие, выпал, присед, группировка, перекат, кувырок, переворот, прыжок.
16. Терминология и правила записи общеразвивающих упражнений, вольных упражнений и упражнений на гимнастических снарядах.
17. Организация занятия по гимнастике и предупреждение травматизма.
18. Основные требования к организации и проведению занятий, травмы, возникающие из-за организационных ошибок при проведении занятий или соревнований.
19. Методические ошибки в проведении занятий или соревнований, профилактика травматизма.
20. Страховка, помощь, проводка по движению как мера предупреждения травматизма и метод обучения.
21. Виды страховки и помощи; основные требования предъявляемые к страхующему.

7.4.2. Примерные экзаменационные задачи на экзамен/диф. зачет

Контрольные тесты для проверки уровня физической подготовленности

Контрольное упражнение	Оценка	1 курс	
		девушки	юноши
Бег 100м	5	16,8	14,7
	4	17,0	14,9
	3	17,8	15,4
Бег 1000 м	5	4,30	-
	4	4,31-6,30	
	3	6,31	
Бег 2000 м	5	-	11,25
	4		12,35
	3		13,35
Челночный бег 3x10 м	5	8,2	7,3
	4	8,7-9,3	7,6-8,0
	3	9,7	8,2
Метание гранаты 500г (д) , 700г (ю)	5	23	34
	4	18	32
	3	16	27
Метание набивного мяча 1 кг	5	540	796
	4	465	630
	3	400	500
Прыжок в длину с места	5	200	230
	4	199-170	229-200
	3	169	199
Прыжки со скакалкой (за 1 мин)	5	125	130
	4	110	120
	3	90	100
Подтягивания (ю)	5	-	12
	4		11-6
	3		5
Вис (сек), (д)	5	18	-
	4	17-10	
	3	9	
Подъём туловища из положения лёжа (за 30 сек)	5	20	27
	4	19-14	26-17
	3	13	16
Наклон вперёд из положения стоя (см)	5	18	15
	4	17-10	14-10
	3	9	9
Приём мяча сверху (над собой)	5	15	15
	4	10	10
	3	5	5
Приём мяча снизу (над собой)	5	15	15
	4	10	10
	3	5	5
Нижняя прямая подача	5	3	3
	4	2	2
	3	1	1
Верхняя прямая подача	5	3	3
	4	2	2
	3	1	1
Бросок в кольцо после ведения (5 попыток)	5	4	5
	4	3	4
	3	2	3
Штрафной бросок в кольцо	5	3	3
	4	2	2
	3	1	1

8. ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Приложение 1. План конспект занятия по гимнастике (2часа)

ТЕМА: Обучение технике выполнения упражнений в упоре на параллельных брусьях.

Задачи: 1. Развитие координации, силы.

2. Выработка организаторских навыков.

Место проведения: спортивный зал.

Оборудование и инвентарь: гимнастические маты, параллельные брусья.

Части занятия	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть (25 мин).	Построение	1 мин	Сообщение целей и задач занятия, построение в одну шеренгу
	— Разновидности ходьбы: на носках на пятках на внутренней и на внешней стороне стопы перекатом с пятки на носок	2 мин	Руки вверх Руки на пояс Руки за спину Руки на пояс
	— Разновидности бега: медленный приставным спиной вперед на носках	7 мин	Дистанция 2 шага Руки согнуты в локтях Руки на пояс Взгляд через плечо Пяткой не касаться пола
	3. упражнения на восстановление дыхания: ходьба	0,5 мин	Руки вверх - вдох Руки вниз - выдох
	4. ОРУ в движении: руки за голову в замок, отведение назад руки вверх в замок, отведение назад руки за голову в замок, повороты вправо, влево руки вперед в замок, наклоны вправо, влево наклоны вперед к шагающей ноге руки вперед – в стороны, махи ногами вперед скрестно	10-12 раз	Осанка
		10-12 раз	Увеличить амплитуду
		10-12 раз	Локти на уровне плеч
		10-12 раз	Повороты в сторону шагающей ноги
8-10 раз		Рук. коснуться стопы, колено не сгибать Коснуться носком ладони	
5. Ходьба: выпадами двойной выпад глубокий выпад	3-8 раз	Руки в замок на колено Два покачивания - смена Локтем коснуться носочка ноги	
	10-12 раз		
6. Прыжки: на правой ноге на левой ноге на двух	10 м	Выполнение на высокой стопе Ноги вместе	
	10 м		
	10 м		
Основная часть (60 мин.)	Размахивание в упоре на предплечьях		Типичные ошибки: 1. неустойчивое положение в упоре; 2. плечи и предплечья составляют угол меньше 90 градусов 3. размахивания происходят в тазобедренных суставах
	Подводящие упражнения: 1. упор лежа и упор сзади на предплечьях на полу.	10 раз	
	2. То же, но ноги на гимнастической скамейке.	10 раз	
	3. Повторить упор на предплечьях на брусьях	10 раз	
4. Из упора на предплечьях размахивание и соскок махом назад внутрь брусьев.	10 раз		

	<p>Равновесие на одной ноге:</p> <p>1.Равновесие стоя боком у гимнастической стенки</p> <p>2.Равновесие самостоятельно. Удержание на время</p>	<p>1-3 мин</p> <p>1-3 мин</p> <p>4 сер</p>	<p>Типичные ошибки:</p> <p>1.При наклоне туловища вперед нога опускается;</p> <p>2.Не полностью выпрямлена опорная нога</p>
	<p>Подвижная игра:</p> <p>Игра «Салки выше ноги от земли»</p>	<p>10-15 мин</p>	<p>Не дать догнать</p>
<p>Заключительная часть (5 мин.)</p>	<p>Построение</p>	<p>3 мин.</p>	<p>Отметить лучших, указать ошибки, назначить дежурных, убрать инвентарь.</p>

РЕЦЕНЗИЯ

на рабочую программу учебной дисциплины ОУД.06 Физическая культура
для специальности 09.02.06 Сетевое и системное администрирование

Рабочая программа учебной дисциплины ОУД.06 «Физическая культура» соответствует ФГОС специальности среднего профессионального образования 09.02.06 «Сетевое и системное администрирование», утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «09» декабря 2016 г. № 1548, зарегистрирован в Министерстве юстиции 26.12.2016 г. (рег. № 44978).

В рабочую программу учебной дисциплины включены разделы «Паспорт рабочей программы учебной дисциплины», «Структура и содержание учебной дисциплины», «Образовательные технологии», «Условия реализации программы учебной дисциплины», «Перечень основных и дополнительных информационных источников, необходимых для освоения дисциплины», «Методические рекомендации обучающимся по освоению дисциплины», «Оценочные средства для контроля успеваемости» и «Дополнительное обеспечение дисциплины».

Структура и содержание рабочей программы соответствуют целям образовательной программы СПО по специальности 09.02.06 «Сетевое и системное администрирование» и будущей профессиональной деятельности студента.

Объем рабочей программы учебной дисциплины полностью соответствует учебному плану подготовки по данной специальности. В программе четко сформулированы цели обучения, а также прогнозируемые результаты обучения по дисциплине.

На основании проведенной экспертизы можно сделать заключение, что рабочая программа учебной дисциплины ОУД.06 Физическая культура по специальности 09.02.06 «Сетевое и системное администрирование» соответствует требованиям стандарта, профессиональным требованиям, а также современным требованиям рынка труда.

Профессор кафедры математики,
информатики, естественнонаучных
и общетехнических дисциплин,
доктор технических наук, профессор
«29» октября 2020 г.



А.А. Маслак