



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для образовательной программы среднего профессионального образования –
программы подготовки специалистов среднего звена
38.02.04 Коммерция (по отраслям) (базовой подготовки)
профиль: социально-экономический

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. № 413), Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 38.02.04 Коммерция (по отраслям) (утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 15 мая 2014 г. № 539), примерной программой общеобразовательной учебной дисциплины ОУД.06 Физическая культура (рекомендовано 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 21.07.2015)

Разработчик программы:

Рупасова Е.В., преподаватель высшей квалификационной категории,
rupasova@list.ru

Одобрена на заседании кафедры социально-гуманитарных дисциплин
«30» августа 2017 г. Протокол №1

Зав. кафедрой _____ Е.В. Рупасова

Утверждена «30» августа 2017 г.

Заместитель директора по учебной работе _____

Д.В. Перевозчиков

Пермь 2017

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Место учебной дисциплины в структуре образовательной программы среднего профессионального образования:

Рабочая программа учебной дисциплины ОУД.06 Физическая культура относится к базовым дисциплинам (базовый уровень) социально-экономического профиля и является частью общеобразовательного учебного цикла образовательной программы среднего профессионального образования – программы подготовки специалистов среднего звена.

1.2. Цели освоения учебной дисциплины:

Содержание рабочей программы учебной дисциплины ОУД.06 Физическая культура направлено на достижение следующих целей:

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

1.3. Планируемые результаты освоения учебной дисциплины:

Содержания учебной дисциплины ОУД.06 Физическая культура обеспечивает достижение студентами следующих планируемых результатов:

1) личностных:

- Л1. готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- Л2. 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;
- Л3. потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- Л4. приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- Л5. 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;
- Л6. готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- Л7. способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

Л8. способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

Л9. 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;

Л10. принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

Л11. умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

Л12. патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

Л13. готовность к служению Отечеству, его защите;

2) метапредметных:

М1. способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

М2. готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

М3. освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

М4. 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;

М5. формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

М6. 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;

3) предметных (базовый уровень):

П1. умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

П2. владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

П3. владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

П4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

П5. 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).

Содержание учебной дисциплины ОУД.06 Физическая культура способствует формированию следующих общих компетенций:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

- ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.
- ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.
- ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.
- ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.
- ОК 7. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.
- ОК 8. Вести здоровый образ жизни, применять спортивно-оздоровительные методы и средства для коррекции физического развития и телосложения.
- ОК 9. Пользоваться иностранным языком как средством делового общения.
- ОК 10. Логически верно, аргументированно и ясно излагать устную и письменную речь.
- ОК 11. Обеспечивать безопасность жизнедеятельности, предотвращать техногенные катастрофы в профессиональной деятельности, организовывать, проводить и контролировать мероприятия по защите работающих и населения от негативных воздействий чрезвычайных ситуаций.
- ОК 12. Соблюдать действующее законодательство и обязательные требования нормативных документов, а также требования стандартов, технических условий.

2. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Тематическое планирование учебной дисциплины ОУД.06 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Всего часов	Очная форма обучения			Заочная форма обучения		
		Аудиторные часы		Сам. работа	Аудиторные часы		Сам. работа
		Лекции	Практ. занятия		Лекции	Практ. занятия	
Раздел 1. Теоретические основы физической культуры	8	4	2	2	4	4	
Тема 1.1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Основы здорового образа жизни. Понятия здоровья и резервы человеческого организма. Спорт в физическом воспитании студентов. Развитие основных физических качеств. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Физические качества. Средства и методы их совершенствования. Самоконтроль в процессе занятия физическими упражнениями.	8	4	2	2			
Раздел 2. Легкая атлетика	30		14	16			
Тема 2.1. Общая физическая подготовка	6		2	4			
Тема 2.2. Кроссовая подготовка	8		4	4			
Тема 2.3. Техника бега на короткие дистанции	6		4	2			
Тема 2.4. Силовая подготовка	6		2	4			
Тема 2.5. Прыжковая тренировка	4		2	2			
Раздел 3. Баскетбол	42		30	12			
Тема 3.1. Совершенствование техники владения мячом	10		8	2			
Тема 3.2. Совершенствование техники бросков в корзину	12		8	4			
Тема 3.3. Индивидуальные и групповые действия в защите и нападении. Учебно-тренировочная игра	20		14	6			
Раздел 4. Лыжная подготовка	33		24	9			
Тема 4.1. Совершенствование попеременных ходов	16		12	4			
Тема 4.2. Совершенствование одновременных ходов	17		12	5			
Раздел 5. Волейбол	34		24	10			
Тема 5.1. Совершенствование техники приёма и передачи мяча	8		4	4			
Тема 5.2. Совершенствование техники подачи мяча	6		4	2			
Тема 5.4. Индивидуальные и групповые действия в защите и	10		8	2			

Наименование разделов и тем	Всего часов	Очная форма обучения			Заочная форма обучения		
		Аудиторные часы		Сам. работа	Аудиторные часы		Сам. работа
		Лекции	Практ. занятия		Лекции	Практ. занятия	
нападении							
Тема 5.5. Учебно-тренировочная игра	10		8	2			
Раздел 6. Легкая атлетика	28		18	10			
Тема 6.1. Техника бега на короткие дистанции	6		2	4			
Тема 6.2. Техника прыжков в длину с разбега	12		8	4			
Тема 6.3. Техника бега на средние дистанции	6		4	2			
Тема 6.4. Эстафетный бег	4		4				
Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет	2		2				
Всего	177	4	114	59			

2.2. Содержание учебной дисциплины ОУД.06 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лекции, практическое занятие, самостоятельная работа	Объем часов	Уровень освоения	Коды компетенций
1	2	3	4	5
Раздел 1. Теоретические основы		6		ОК 01 – ОК 12
Тема 1.1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Основы здорового образа жизни. Понятия здоровья и резервы человеческого организма. Спорт в физическом воспитании студентов. Развитие основных физических качеств. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Физические качества. Средства и методы их совершенствования. Самоконтроль в процессе занятия физическими упражнениями	Содержание учебного материала (лекция) Цели и задачи дисциплины физическая культура. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности. Основные понятия. Современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; Природные и социально экологические факторы. Их воздействие на организм. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека. Утомление при физической и умственной работе. Восстановление. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм.	4/4	1,2	
	Практическое занятие №1 Тестирование.	2/6		
	Самостоятельная работа №1 Написание рефератов, докладов и подготовка презентаций.	2		
Раздел 2. Легкая атлетика		14		
Тема 2.1. Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала Практическое занятие №2 Входной контроль: экспресс - тесты. Общеразвивающие упражнения, специальные упражнения, укрепляющие упражнения, длинные и короткие многоскоки.	2/8	1,2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лекции, практическое занятие, самостоятельная работа	Объем часов	Уровень освоения	Коды компетенций
	Контрольные нормативы Зачет по видам: 30 метров; прыжок с места; 6-ти минутный бег.			
	Самостоятельная работа №2 Составить комплекс упражнений.	4		
Тема 2.2. Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала Практическое занятие №3 Кроссовая подготовка, общеразвивающие упражнения, специальные упражнения, укрепляющие упражнения, повторный бег. Бег: Кросс 2000 м (Д) и 3000 м (Ю) - без учёта времени.	4/12	1,2	
	Самостоятельная работа №3 Медленный бег, специальные упражнения, укрепляющие упражнения.	4		
Тема 2.3. Техника бега на короткие дистанции	Содержание учебного материала Специальные упражнения, подводящие упражнения. Техника работы рук при беге. Особенности техники бега на короткие дистанции. Техника выбегания со старта: высокого, промежуточного, низкого. Бег: повторный, переменный, интервальный. Техника бега по дистанции, по виражу, финиширование. Эстафетный бег.		1,2	
	Практическое занятие №4 Контрольные нормативы Бег: 100 м.	4/16		
	Самостоятельная работа №4 Упражнения для совершенствования техники бега на короткие дистанции.	2		
Тема 2.4. Силовая подготовка	Содержание учебного материала Общеразвивающие упражнения, специальные упражнения. Укрепляющие упражнения на разные группы мышц, упражнения с собственным весом, упражнения с отягощением, упражнения с сопротивлением партнера, pistolетки, приседания.		1,2	
	Практическое занятие №5 Контрольные нормативы Подтягивание, подтягивание из упора в висе, упражнения на пресс, отжимания.	2/18		
	Самостоятельная работа №5 Упражнения на различные группы мышц.	4		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лекции, практическое занятие, самостоятельная работа	Объем часов	Уровень освоения	Коды компетенций
Тема 2.5. Прыжковая тренировка	Содержание учебного материала Общеразвивающие упражнения, специальные упражнения. Многоскоки малой и большой интенсивности. Короткие и длинные многоскоки. Комплекс прыжковых упражнений (круговой метод). Разучивание зачетной комбинации со скакалкой.		1,2	
	Практическое занятие №6 Контрольные нормативы Прыжки через скакалку на двух ногах за 1 минуту.	2/20		
	Самостоятельная работа №6 Совершенствование зачетной комбинации прыжков через скакалку.	2		
Раздел 3. Баскетбол		30		
Тема 3.1. Совершенствование техники владения мячом	Содержание учебного материала Правила игры. Техника: передвижения, ловля и передача мяча. Ведение мяча, бросок, финт, штрафной бросок. Работа в парах: передачи на месте, с отскоком, без отскока, ведение с передачей, ведение 2 шага бросок в кольцо. Эстафеты с элементами баскетбола.		1,2	
	Практическое занятие №7 Контрольные нормативы Челночный бег с ведением 3х 10 м, зачетная комбинация на технику владения мячом, передача в парах за 30 секунд.	8/28		
	Самостоятельная работа №7 Участие в играх по баскетболу в командах разного уровня, совершенствование техники владения мячом. Просмотр игр по баскетболу ТВ, посещение соревнований.	2		
Тема 3.2. Совершенствование техники бросков в корзину	Содержание учебного материала Техника: передвижения с мячом и без мяча. Ведение 2 шага бросок в кольцо, штрафной бросок. Броски в кольцо на технику выполнения, броско с разных точек, 3х –очковые броски, броски ударом в щит с добиванием в кольцо. Броски в кольцо с подкручиванием. Броски одной рукой от плеча, сверху, в прыжке.		1,2	
	Практическое занятие №8 Контрольные нормативы Штрафной бросок.	8/36		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лекции, практическое занятие, самостоятельная работа	Объем часов	Уровень освоения	Коды компетенций
	Самостоятельная работа №8 Участие в играх по баскетболу в командах разного уровня, совершенствование техники бросков мяча в корзину. Подготовить и защитить реферат по теме. Применение приобретенных навыков игры на активном отдыхе. Просмотр игр по баскетболу ТВ, посещение соревнований.	4		
Тема 3.3. Индивидуальные и групповые действия в защите и нападении. Учебно-тренировочная игра	Содержание учебного материала Индивидуальные действия в защите: техника передвижений, техника владения мячом и противодействие. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Перехват мяча. Овладение мячом в борьбе за отскок у своего щита. Индивидуальные действия в нападении: техника перемещений, техника владения мячом. Тактика нападения. Групповые действия при взаимодействии двух игроков: передай мяч и выходи, заслон, наведение. Система быстрого прорыва. Тактика защиты. Групповые действия при взаимодействии двух игроков: подстраховка, переключение. Система личной защиты и система зонной защиты. Правила игры. Игра по упрощённым правилам. Игра для закрепления определённых действий. Учебная игра по правилам игры в баскетбол.		1,2	
	Практическое занятие №9 Групповое тактическое взаимодействие в защите. Групповое тактическое взаимодействие в нападении.	14/50	1,2	
	Самостоятельная работа №9 Участие в играх по баскетболу в командах разного уровня, совершенствование техники. Подготовить и защитить реферат по теме. Использовать спортивную игру «баскетбол» как вид физкультурной деятельности для организации активного отдыха и досуга. Просмотр игр по баскетболу ТВ, посещение соревнований.	6		
Раздел 4. Лыжная подготовка		24		
Тема 4.1. Совершенствование попеременных ходов	Содержание учебного материала Лыжная подготовка: попеременный 2-х шажный ход, скольжение без палок, работа рук. Попеременно- четырёхфазный ход. Прохождение дистанций: на технику выполнения ходов, на развитие общей и скоростной выносливости.		1,2	
	Практическое занятие №10 Контрольные нормативы Техника выполнения ходов, переход с одного хода на другой, техника подъема	12/62		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лекции, практическое занятие, самостоятельная работа	Объем часов	Уровень освоения	Коды компетенций
	и спуска с горы. Прохождение дистанций на выносливость 5 км б/в.			
	Самостоятельная работа №10 Применение приобретенных навыков передвижения на лыжах в свободное время. Просмотр спортивных соревнований на ТВ, посещение соревнований. Использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга.	4		
Тема 4.2. Совершенствование одновременных ходов	Содержание учебного материала Лыжная подготовка: скольжение без палок, работа рук. Одновременные хода: одновременный одношажный (на правую, на левую), одновременный бесшажный. Работа на технику выполнения ходов, работа ног, работа рук. Переходы с одного хода на другой.		1,2	
	Практическое занятие №11 Контрольные нормативы Прохождение дистанций на выносливость, на время 2,3 и 5 км.	12/74		
	Самостоятельная работа №11 Подготовить и защитить реферат по теме. Применение приобретенных навыков передвижения на лыжах в свободное время. Просмотр спортивных соревнований на ТВ, посещение соревнований.	5		
Раздел 5. Волейбол		24		
Тема 5.1. Совершенствование техники приёма и передачи мяча	Содержание учебного материала Правила игры. Техника игры: перемещения, приёмы и их разновидности. Система взаимосвязанных движений. Передачи двумя руками сверху. Передача двумя руками снизу. Индивидуальная работа с мячом. Передачи в парах. Сочетание различных элементов передачи. Эстафеты с элементами волейбола.		1,2	
	Практическое занятие №12 Контрольные нормативы Индивидуальная работа с мячом: передачи над собой верхняя и нижняя. Передачи в стенку верхняя и нижняя. Передачи в парах верхняя и нижняя.	4/78		
	Самостоятельная работа №12 Участие в играх по волейболу в командах разного уровня, совершенствование техники. Просмотр игр по волейболу ТВ, посещение соревнований.	4		
Тема 5.2. Совершенствование	Содержание учебного материала Имитационные упражнения для техники подачи. Метание набивных мячей,		1,2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лекции, практическое занятие, самостоятельная работа	Объем часов	Уровень освоения	Коды компетенций
техники подачи мяча	баскетбольных мячей. Специальные упражнения. Нижняя прямая подача: подача на технику с укороченного расстояния, подача из-за лицевой линии.			
	Практическое занятие №13 Контрольные нормативы Нижняя прямая подача из-за лицевой линии через сетку в площадку (количество точных попаданий).	4/82		
	Самостоятельная работа №13 Участие в играх по волейболу в командах разного уровня, совершенствование техники. Просмотр игр по волейболу ТВ, посещение соревнований.	2		
Тема 5.4. Индивидуальные и групповые действия в защите и нападении	Содержание учебного материала <i>Индивидуальные действия в нападении.</i> При передачах: подготовительные упражнения, подводящие упражнения, упражнения по технике и тактике игры. При подачах: подводящие упражнения, упражнения по технике и тактике игры. При нападающих ударах: подводящие упражнения, упражнения по технике и тактике 2 игры. <i>Обучение групповым тактическим действиям в нападении.</i> При первых передачах: подготовительные и подводящие упражнения, упражнения по технике и тактике игры. При сочетании первых и вторых передач: подводящие упражнения, упражнения по технике и тактике игры в нападении. <i>Индивидуальные действия в защите.</i> Выбор места и способа приема мяча: подводящие упражнения, упражнения по технике и тактике игры. Выбор места и определение направления удара при блокировании: подводящие упражнения, упражнения по технике и тактике игры. <i>Обучение групповым тактическим действиям в защите.</i> Взаимодействия игроков задней линии и взаимодействия игроков передней линии: подводящие упражнения, упражнения по технике и тактике игры.		1,2	
	Практическое занятие №14 Контрольные нормативы Зачетные комбинации: прием подачи, организация атакующего удара, блокирование атакующего удара.	8/90		
	Самостоятельная работа №14 Участие в играх по волейболу в командах разного уровня, совершенствование техники. Просмотр игр по волейболу ТВ, посещение соревнований.	2		
Тема 5.5. Учебно-тренировочная игра	Содержание учебного материала Правила игры. Игра по упрощённым правилам. Игра с определенным заданием		1,2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лекции, практическое занятие, самостоятельная работа	Объем часов	Уровень освоения	Коды компетенций
	для отработки изученных элементов. Учебная игра по правилам.			
	Практическое занятие №15 Групповое тактическое взаимодействие в защите. Групповое тактическое взаимодействие в нападении.	8/98		
	Самостоятельная работа №15 Участие в играх по волейболу в командах разного уровня, совершенствование техники. Подготовить и защитить реферат по теме. Использовать спортивную игру «волейбол» как вид физкультурной деятельности для организации активного отдыха и досуга. Просмотр игр по баскетболу ТВ, посещение соревнований.	2		
Раздел 6. Легкая атлетика		18		
Тема 6.1. Техника бега на короткие дистанции	Содержание учебного материала Специальные упражнения, подводящие упражнения. Техника работы рук при беге. Особенности техники бега на короткие дистанции. Техника выбегания со старта: высокого, промежуточного, низкого. Бег: повторный, переменный, интервальный. Техника бега по дистанции, по виражу, финиширование. Эстафетный бег.		1,2	
	Практическое занятие №16 Контрольные нормативы Зачёт: 200 м.	2/100		
	Самостоятельная работа №16 Упражнения для совершенствования техники бега на короткие дистанции.	4		
Тема 6.2. Техника прыжков в длину с разбега	Содержание учебного материала Специальные прыжковые упражнения, подводящие упражнения для отталкивания. Техника работы рук при отталкивании. Техника приземления. Прыжок способом «согнув ноги». Отталкивание – мах маховой ногой – синхронная работа рук при отталкивании. «Прыжки в шаг» - отталкивание на 3-й, 5-й, 7-й шаг. Прыжки в длину способом «согнув ноги» с короткого разбега, то же со среднего разбега. Прыжки в длину с разбега на дальность полета.		1,2	
	Практическое занятие №17 Контрольные нормативы Прыжки в длину с разбега на результат.	8/108		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лекции, практическое занятие, самостоятельная работа	Объем часов	Уровень освоения	Коды компетенций
	Самостоятельная работа №17 Ускорения 30-60 м по 5-8 раз. Прыжки через скакалку 100-500 раз. Прыжки в высоту с доставкой предмета.	4		
Тема 6.3. Техника бега на средние дистанции	Содержание учебного материала Подводящие упражнения. Особенности техники бега на длинные дистанции. Бег: переменный, повторный, интервальный.		1,2	
	Практическое занятие №18 Контрольные нормативы Контрольные нормативы: Бег: 2000 м (д) и 3000 м (ю).	4/112		
	Самостоятельная работа №18 Упражнения для совершенствования техники бега на длинные дистанции.	2		
Тема 6.4. Эстафетный бег	Содержание учебного материала Общеразвивающие упражнения. Ускорения, повторной бег. Техника передачи эстафетной палочки: на месте, в движении шагом, в движении легким бегом, передача с ускорением. Соревнования.		1,2	
	Практическое занятие №19 Контрольные нормативы Прием и техника передачи эстафетной палочки.	4/116		
Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет		2/118		
Всего		177		

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)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены:

1) стадион с беговыми дорожками; спортивный зал; лыжная база.

2) оборудование для спортивного зала:

- щиты с баскетбольными корзинами;
- стоки и сетка волейбольные;
- шведская стенка;
- навесная перекладина;
- мячи: баскетбольные, волейбольные, футбольные;
- скакалки;
- медболы;
- гимнастические палки;

3) технические средства обучения:

- проектор;
- экран;
- компьютер;

4) программные средства:

- MS Word;
- MS Power Point.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Перечень учебных изданий

Основная литература:

1. Жилкин А.И. Легкая атлетика: Академия, 2015.
2. Железняк Ю.Д. Спортивные игры: Академия, 2013.
3. Раменская Т.И. Баталов А.Г. Лыжный спорт: Физическая культура, 2015.

Дополнительная литература:

1. Быченков С.В. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие для СПО / С.В. Быченков, О.В. Везеницын. — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Профобразование, 2016. — 120 с. — 978-5-4488-0038-2. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70294.html>
2. Быченков С.В. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие для СПО / С.В. Быченков, О.В. Везеницын. — 2-е изд. — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2015. — 122 с. — 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/77006.html>
3. Гилев Г.А. Физическое воспитание студентов [Электронный ресурс]: учебник / Г.А. Гилев, А.М. Каткова. — Электрон. текстовые данные. — М. : Московский педагогический государственный университет, 2016. — 336 с. — 978-5-4263-0574-8. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/75830.html>

3.3. Организация образовательного процесса

Информационная поддержка учебной дисциплины осуществляется через Виртуальный класс колледжа, в котором преподаватель размещает материалы (статьи, презентации, тесты и др.).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения учебных занятий и проверки выполнения самостоятельной работы.

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы контроля
<p>П1. умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</p> <p>П2. владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>П3. владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> <p>П4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>П5. 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).</p>	<p>«Отлично» - теоретическое и практическое содержание дисциплины освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко.</p> <p>«Хорошо» - теоретическое и практическое содержание дисциплины освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.</p> <p>«Удовлетворительно» - теоретическое и практическое содержание дисциплины освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые умения работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки.</p> <p>«Неудовлетворительно» - теоретическое и практическое содержание дисциплины не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки.</p>	<p>- Самостоятельная работа, подготовка и защита реферата, доклада, презентации;</p> <p>- Тестирование</p> <p>- Тестирование</p> <p>- Контрольные нормативы (смотреть таблицу ниже)</p> <p>- Контрольные нормативы (смотреть таблицу ниже)</p>

Контрольные нормативы и оценка

Вид упражнения	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Прыжок в длину с места (м/см.)	2,15	2,0	1,90	1,75	1,60	1,50
Бег 30 м. (сек.)	5,0	5,4	5,8	5,4	5,8	6,2
Тест Купера (6-ти минутный бег) м.	1500	1300	1000	1200	1000	800
Бег 100 м. (сек.)	14,0	14,4	15,0	16,5	17,5	18,0
Бег 200 м. (сек.)	34,0	35,0	37,0	36,0	37,0	40,0
Бег 3000 м (ю) Бег 2000 м. (д) (мин. сек.)	13,50	14,30	15,00	13,50	14,30	15,00
Прыжок в длину с разбега «согнув ноги» (м/ см.)	4,30	4,0	3,80	3,40	3,20	3,00
Прыжки через скакалку за 1 мин/раз	130	110	90	140	120	100
Подтягивание на высокой перекладине (ю), на низкой из положения вис в упоре (д), (раз)	10	8	5	15	10	5
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	30	25	20	20	15	10
Пресс за 1 мин (кол-во раз)	45	40	35	30	25	20
Челночный бег 3x10	14,0	15,0	16,0	16,0	17,0	18,0
Ведение б/мяча с броском в корзину от щита (3 попытки)	3	2	1	3	2	1
Передачи б/мяча в парах за 30 с (кол. раз)	30	27	25	28	25	23
Бросок б/мяча в корзину со штрафной линии (из 10 попыток)	6	5	4	5	4	3
Индивидуальная работа с мячом (со стенкой и над собой по 10 раз)	10	8	6	10	8	6
Прием и передача мяча в парах (взлет мяча не менее 1 м)	20	15	10	15	10	8
Подача мяча в пределы площадки (5 попыток)	4	3	2	4	3	2
Прохождение дистанции на лыжах 3000м (ю); 2000м (д) (мин.)	30	32	35	21,5	23	25
Прохождение дистанции на лыжах 5000 м (мин)	30	31	32	34	35	36
Прохождение дистанции на лыжах 5000 м	Без учета времени					

Примерные темы рефератов

1. Физическая культура в системе общекультурных ценностей.
2. Физическая культура в СПО.
3. История возникновения и развития Олимпийских игр.
4. Контроль, самоконтроль в занятиях физической культурой и спортом. Профилактика травматизма.
5. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее значение. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.
6. Здоровый образ жизни студентов.
7. Символика и атрибутика Олимпийских игр.
8. Двигательный режим и его значение.
9. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
10. Роль общеразвивающих упражнений в физической культуре.
11. Спортивная игра волейбол. История возникновения и развития игры. Правила игры.
12. Спортивная игра баскетбол. История возникновения и развития игры. Правила игры.
13. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
14. Оздоровительная физическая культура и ее формы. Влияние оздоровительной физической культуры на организм.
15. Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм человека.
16. Бег, как средство укрепления здоровья.
17. Научная организация труда: утомление, режим, гиподинамия, работоспособность, двигательная активность, самовоспитание.
18. Гигиенические и естественные факторы природы: режим труда и отдыха; биологические ритмы и сон; наука о весе тела и питании человека.
19. Формирование двигательных умений и навыков.
20. Воспитание основных физических качеств человека (определение понятия, методика воспитания качества).
21. Основы спортивной тренировки.
22. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
23. Организм, как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
24. Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма.
25. Внешняя среда и ее воздействие на организм человека.
26. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
27. Утомление при физической и умственной работе. Восстановление.
28. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.