Приложение 8

к ППССЗ по специальности

08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений

**рабочая ПРОГРАММа учебной дисциплины**

**ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| **1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»** | **3** |
| **2. СТРУКТУРА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **15** |
| **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ** | **39** |
| **4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **42** |

**1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

* 1. **Область применения рабочей программы**

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью основной образовательной - программы подготовки специалистов среднего звена технологического профиля профессионального образования.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» составлена в соответствии с ФГОС СОО от (утв. приказом министерства образования и науки РФ17 мая 2012 г. N413) и с учетом Примернойосновной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з).

**1.2 Место дисциплины в структуре основной образовательной программы**

Учебная дисциплина «Физическая культура» является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования. В учебном плане ППССЗ дисциплина «Физическая культура» входит в состав общих общеобразовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования, для всех специальностей СПО технического профиля профессионального образования.

**1.3. Цели, задачи и результаты освоения общеобразовательной дисциплины**

**1.3.1. Цели и задачи освоения общеобразовательной дисциплины (в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, ориентацией на результаты Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования)**

**Цели освоения учебной дисциплины «Физическая культура»** (в соответствии с требованиями ФГОС СОО, ориентацией на результаты ФГОС СПО):

В рамках реализации общеобразовательного цикла целями ОД являются:

‒ достижение личностных, метапредметных и предметных результатов

обучения;

‒ формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха; способной реализовывать сформированный потенциал физической культуры в последующей профессиональной деятельности;

‒ способствование формированию ОК и ПК.

**Задачи освоения ОД (в соответствии с требованиями ФГОС СОО, с ориентацией на ФГОС СПО):**

‒ формирование ценностного отношения к занятиям ФК, а также бережного отношения к собственному здоровью;

‒ освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций, в предупреждении заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, в профилактике переутомления и сохранения высокой работоспособности, о возможностях физической культуры в решении задач учебной и будущей профессиональной деятельности;

‒ расширение двигательного опыта посредством овладения новыми

физическими упражнениями разной функциональной направленности, двигательными действиями базовых видов спорта, упражнениями современных оздоровительных систем физической культуры и прикладной физической подготовки, а также формирование умений применять эти упражнения в различных по сложности условиях, в том числе при решении задач, ориентированных на будущую профессиональную деятельность;

‒ дальнейшее развитие кондиционных и координационных способностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности;

‒ приобретение опыта использования разнообразных форм и видов физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), для достижения жизненных и профессионально значимых целей;

‒ формирование знаний и умений оценивать состояние собственного здоровья, функциональных возможностей организма, проводить занятия в соответствии с данными самонаблюдения и самоконтроля;

‒ овладение навыками сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Содержание учебной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение результатов обучения, регламентированных ФГОС СОО, рабочей программой воспитания ГАПОУ СО «Саратовский архитектурно-строительный колледж» по профессии 29.02.09 Печатное дело.

**личностных:**

**ЛР 1** Осознающий себя гражданином и защитником великой страны

**ЛР 2** Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций

**ЛР 3** Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих

**ЛР 4** Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде личностно и профессионального конструктивного «цифрового следа»

**ЛР 5** Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России

**ЛР 6** Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях

**ЛР 7** Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.

**ЛР 8** Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства

**ЛР 9** Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях

**ЛР 10** Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой

**ЛР 11** Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры

**ЛР 12** Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания

**метапредметных:**

**МР 01.** умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

**МР 02.** умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

**МР 03.** владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

**МР 04.** готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

**МР 05.** умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

**МР 06.** умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

**МР 07.** умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;

**МР 08.** владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

**МР 09.** владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

**предметных:**

**ПР 01.** Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**ПР 02.** Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.

**ПР 03.** Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.

**ПР 04.** Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.

**ПР 05.** Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности

**1.4. Синхронизация предметных, личностных и метапредметных результатов с общими и профессиональными компетенциями**

Предметные, личностные и метапредметные результаты, регламентированные требованиями ФГОС СОО, реализуются в полном объеме при разработке ООП СПО.

Синхронизация образовательных результатов видится в интеграции системно-деятельностного и компетентностного подходов, в обеспечении единства процессов воспитания, развития и обучения в период освоения ООП СПО.

Синхронизация личностных и метапредметных результатов с ОК в рамках учебной дисциплины «Физическая культура».

Таблица 1

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование ОК, ПК согласно ФГОС СПО** | **Наименование личностных результатов согласно ФГОС СПО** | **Наименование метапредметных результатов согласно ФГОС СОО** |
| ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.  ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.  ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.  ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами  ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста.  ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.  ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.  ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.  ОК 09. Использовать информационные технологии в сфере профессиональной деятельности.  ОК 10. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.  ОК 11. Использовать знания по финансовой грамотности, планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере. | ЛР 02. гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;  ЛР 09. готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;  ЛР 11. принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;  ЛР 12. бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь; | МР 04. готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;  МР 06. умение определять назначение и функции различных социальных институтов;  МР 07. умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;  МР 09. владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения. |

Синхронизация предметных результатов с ОК по учебной дисциплине «Физическая культура».

Таблица 2

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование ОК согласно ФГОС СПО** | **Наименование предметных результатов согласно ФГОС СОО** |
| ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.  ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.  ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста.  ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности. | ПР.01. Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).  ПР.02. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.  ПР.03. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.  ПР.04. Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности. |

Синхронизация предметных результатов учебной дисциплины «Физическая культура» с ПК с учетом профиля обучения по профессии 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений.

Таблица 3

|  |  |
| --- | --- |
| **08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений** | |
| ПК 2.1. Выполнять подготовительные работы на строительной площадке.  ПК 2.2. Выполнять строительно-монтажные, в том числе отделочные работы на объекте капитального строительства. | ПР 03. владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;  ПР 04. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;  ПР 05. владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности |

Преемственность предметных результатов учебной дисциплины «Физическая культура» с результатами дисциплин общепрофессионального цикла и профессиональных модулей (МДК) в рамках реализации ООП СПО по профессии 29.02.09 Печатное дело.

Таблица 4

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Образовательные результаты** | **Теоретические основы** | **Индекс и наименование дисциплин, междисциплинарных курсов (МДК)** |
| ПР 02.  ПР 03.  ПР 4.  ОК 01.  ОК 04.  ОК 05.  ОК 08.  ПК 2.1.  ПК 2.2. | знать:  технологии, виды и способы устройства систем электрохимической защиты.  уметь:  организовывать деятельность рабочих склада и водителей погрузо-разгрузочных машин и механизмов на складе с соблюдением норм, правил и инструкций по охране труда и пожарной безопасности.  иметь практический опыт в:  проведении инструктажа работникам по правилам охраны труда и требованиям пожарной безопасности; инструктировании работников склада по охране труда, внесении в специальный журнал записи о проведении инструктажа. | ПМ 02. Выполнение технологических процессов на объекте капитального строительства. |

Согласно Федеральному Закону об образовании 273-ФЗ от 29.12.2012 г. ст. 79, п.8 "Профессиональное обучение и профессиональное образование обучающихся с ограниченными возможностями здоровья осуществляются на основе образовательных программ, адаптированных при необходимости для обучения указанных обучающихся".

АОП разрабатывается по каждой специальности и профессии, реализуемой в колледже, при наличии заявлений от обучающихся, являющихся инвалидами или лицами с ОВЗ и изъявивших желание о обучении по данному типу образовательных программ.

Для обеспечения учебного процесса обучающимся лицам с ограниченными возможностями здоровья разработаны методические рекомендации по учебной дисциплине «Физическая культура».

**1.5. Количество часов на освоении программы дисциплины**

Учебным планом для данной дисциплины определено:

максимальная учебная нагрузка обучающегося устанавливается в объёме – 117 часов, в том числе:

- обязательная аудиторная нагрузка обучающегося составляет – 117 часов

**2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**2.1. Объём учебной дисциплины и виды учебной работы**

**Таблица 5**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объём часов** |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | **117** |
| **нагрузка во взаимодействии с преподавателем** | **117** |
| в том числе: |  |
| практические занятия | **109** |
| теоретические занятия | **8** |
| **Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета** | |

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся** | **Уровень освоения** | **Объём часов** | **Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы** | **Деятельность**  **преподавателя**  **с учётом рабочей**  **программы**  **воспитания** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** |
| **Введение.**  **Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов по специальности СПО** | **Содержание учебного материала** | **Уровень**  **освоения** |  | ОК 01.  ОК 04.  ОК 05.  ОК 08.  ПК 2.4.  ЛР 0.1.  ЛР 0.4. |  |
| Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.  Фронтальная форма организации обучения. | **2** | **2** | Привлекать внимание обучающихся к обсуждаемой на учебном занятии информации, активизации познавательной деятельности обучающихся |
| **Раздел 1. Теоретический** | | | | | |
| **Тема 1.1**  **Физическая культура в обеспечении здоровья.**  **Основы здорового образа жизни**  **Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями** | **Содержание учебного материала** |  |  |  |  |
| Урок:  Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.  Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.  Фронтальная форма организации обучения.  Фронтальная форма организации обучения. | **2** | **2** | ОК 01.  ОК 04.  ОК 05.  ОК 08.  ПК 2.4.  ЛР 0.1.  ЛР 0.4. | Поддерживать в учебной группе деловую, дружелюбную атмосферу |
| **Тема 1.2**  **Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки** | **Содержание учебного материала** |  |  |  |  |
| Урок:  Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.  Фронтальная форма организации обучения. | **2** | **2** | ОК 01.  ОК 04.  ОК 05.  ОК 08.  ПК 2.4.  ЛР 0.1.  ЛР 0.4. | Создавать атмосферу сплоченного коллектива |
| **Тема 1.3**  **Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста** | **Содержание учебного материала** |  |  |  |  |
| Урок:  Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического  воспитания. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия  (специальность) предъявляет повышенные требования  Фронтальная форма организации обучения. | **2** | **2** | ОК 01.  ОК 04.  ОК 05.  ОК 08.  ПК 2.4.  ЛР 0.1.  ЛР 0.4. | Управлять учебными группами с целью вовлечения обучающихся в процесс обучения |
| **Раздел 2 Практический**  **Учебно-методические занятия** | | | | | |
| **Тема 2.1.**  **Методики самооценки работоспособности, усталости, утомления** | **Содержание учебного материала** |  |  |  |  |
| Урок:  Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.  Фронтальная форма организации обучения. | **2** | **2** | ОК 01.  ОК 04.  ОК 05.  ОК 08.  ПК 2.4.  ЛР 0.1.  ЛР 0.4. | Поддерживать в учебной группе деловую, дружелюбную атмосферу |
| **Тема 2.2.**  **Методика самостоятельных занятий физическими упражнениями** | **Содержание учебного материала** |  |  |  |  |
| Урок:  Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.  Фронтальная форма организации обучения. | **2** | **2** | ОК 01.  ОК 04.  ОК 05.  ОК 08.  ПК 2.4.  ЛР 0.1.  ЛР 0.4. | Привлекать внимание обучающихся к обсуждаемой на учебном занятии информации, активизации познавательной деятельности обучающихся |
| **Тема 2.3.**  **Комплексы** **утренней, вводной и производственной гимнастики** | **Содержание учебного материала** |  |  |  |  |
| Урок:  Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов.  Фронтальная форма организации обучения. | **2** | **2** | ОК 01.  ОК 04.  ОК 05.  ОК 08.  ПК 2.4.  ЛР 0.1.  ЛР 0.4. | Создавать атмосферу сплоченного коллектива |
| **Тема 2.4.**  **Оздоровительная программа двигательной активности** | **Содержание учебного материала** |  |  |  |  |
| Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.  Фронтальная форма организации обучения. | **2** | **4** | ОК 01.  ОК 04.  ОК 05.  ОК 08.  ПК 2.4.  ЛР 0.1.  ЛР 0.4. | Управлять учебными группами с целью вовлечения обучающихся в процесс обучения |
| Урок:  Оздоровительная программа двигательной активности  (комплексы упражнений оздоровительной системы). | **2** | ОК 01.  ОК 04.  ОК 05.  ОК 08.  ПК 2.4.  ЛР 0.1.  ЛР 0.4. | Поддерживать в учебной группе деловую, дружелюбную атмосферу |
| Урок:  Оздоровительная программа двигательной активности  (комплексы упражнений оздоровительной системы). | **2** | ОК 01.  ОК 04.  ОК 05.  ОК 08.  ПК 2.4.  ЛР 0.1.  ЛР 0.4. | Создавать атмосферу сплоченного коллектива |
| **Учебно-тренировочные занятия** | | | | | |
| **Тема 2.5.**  **Гимнастика. ОФП.** | **Содержание учебного материала** |  |  |  |  |
| Техника безопасности на уроках физической культуры. Физическая подготовка как часть физического и спортивного совершенствования. Взаимосвязь физических качеств и двигательных навыков. Основы методики обучения двигательным умениям и навыкам. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности. Врачебный контроль и самоконтроль во время занятий физическими упражнениями. Дыхательная гимнастика.  Фронтальная форма организации обучения. |  | **6** |  | Привлекать внимание обучающихся к обсуждаемой на учебном занятии информации, активизации познавательной деятельности обучающихся |
| Урок:  Разучивание, закрепление и совершенствование двигательных действий.  Выполнение комплексов упражнений для укрепления мышц брюшного пресса, для выносливости, гибкости, прыгучести, на силу мышц плечевого сустава. | **2** | ОК 01.  ОК 04.  ОК 05.  ОК 08.  ПК 2.4.  ЛР 0.1.  ЛР 0.4. | Создавать атмосферу сплоченного коллектива |
|  | Урок:  Развивать силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие.  Совершенствовать память, внимание, целеустремленность, мышление.  Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма. | **2** | ОК 01.  ОК 04.  ОК 05.  ОК 08.  ПК 2.4.  ЛР 0.1.  ЛР 0.4. | Поддерживать в учебной группе деловую, дружелюбную атмосферу |
| Урок:  Выполнение тестов на определение ОФП учащихся на начало и конец учебного года.  Выполнение комплексов упражнение вводной и производственной гимнастики. | **2** | ОК 01.  ОК 04.  ОК 05.  ОК 08.  ПК 2.4.  ЛР 0.1.  ЛР 0.4. | Управлять учебными группами с целью вовлечения обучающихся в процесс обучения |
| **Тема 2.6.**  **Легкая атлетика** | **Содержание учебного материала** |  |  |  |  |
| Обучение, закрепление и совершенствование двигательных действий в беге на короткие и длинные дистанции.  Комплексы физических упражнений по ОФП в беговых упражнениях.  Сообщение теоретических сведений на тему: техника элементов бега на длинные дистанции (старт, стартовый разгон, финиширование, правильное дыхание) Классификация видов легкой атлетики. Организация самостоятельных занятий. Правила соревнований. Легкая атлетика на мировой арене. Техника безопасности на уроках легкой атлетики.  Воспитание двигательных качеств и способностей в процессе занятий легкой атлетикой: воспитание быстроты, воспитание скоростно-силовых качеств, воспитание выносливости.  Развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления  Принятие контрольных нормативов на различные дистанции  Фронтальная форма организации обучения. | **2-3** | **20** | ОК 01.  ОК 04.  ОК 05.  ОК 08.  ПК 2.4.  ЛР 0.1.  ЛР 0.4. | Создавать атмосферу сплоченного коллектива |
| Урок:  Бег на короткие дистанции (60м, 100м, 500м, 1 км); | **2** | ОК 01.  ОК 04.  ОК 05.  ОК 08.  ПК 2.4.  ЛР 0.1.  ЛР 0.4. | Привлекать внимание обучающихся к обсуждаемой на учебном занятии информации, активизации познавательной деятельности обучающихся |
| Урок:  Техника бега: начало бега – низкий старт, стартовое ускорение, бег по дистанции, финиширование. | **2** | ОК 01.  ОК 04.  ОК 05.  ОК 08.  ПК 2.4.  ЛР 0.1.  ЛР 0.4. | Поддерживать в учебной группе деловую, дружелюбную атмосферу |
| Урок:  Кросс: техника бега – начало бега, высокий старт, стартовое ускорение, бег на равных участках по прямой и повороту, бег в гору и под уклоном пологом и крутом склоне, финиширование. | **2** | ОК 01.  ОК 04.  ОК 05.  ОК 08.  ПК 2.4.  ЛР 0.1.  ЛР 0.4. | Управлять учебными группами с целью вовлечения обучающихся в процесс обучения |
| Урок:  Сдача нормативов в беге: юноши – 3 км, девушки -2 км.; | **2-3** | ОК 01.  ОК 04.  ОК 05.  ОК 08.  ПК 2.4.  ЛР 0.1.  ЛР 0.4. | Создавать атмосферу сплоченного коллектива |
| Урок:  Сдача нормативов в беге: юноши – 1 км, девушки – 500 м. | **2** | ОК 01.  ОК 04.  ОК 05.  ОК 08.  ПК 2.4.  ЛР 0.1.  ЛР 0.4. | Поддерживать в учебной группе деловую, дружелюбную атмосферу |
| Урок:  Чередование бега с ходьбой до 5 км. | **2** | ОК 01.  ОК 04.  ОК 05.  ОК 08.  ПК 2.4.  ЛР 0.1.  ЛР 0.4. | Привлекать внимание обучающихся к обсуждаемой на учебном занятии информации, активизации познавательной деятельности обучающихся |
| Урок:  Кросс на 5 км без учета времени | **2** | ОК 01.  ОК 04.  ОК 05.  ОК 08.  ПК 2.4.  ЛР 0.1.  ЛР 0.4. | Создавать атмосферу сплоченного коллектива |
| Урок:  Эстафетный бег 4х100, 4х400 | **2** | ОК 01.  ОК 04.  ОК 05.  ОК 08.  ПК 2.4.  ЛР 0.1.  ЛР 0.4. | Управлять учебными группами с целью вовлечения обучающихся в процесс обучения |
| Урок:  Челночный бег 10х10м. | **2** | ОК 01.  ОК 04.  ОК 05.  ОК 08.  ПК 2.4.  ЛР 0.1.  ЛР 0.4. | Привлекать внимание обучающихся к обсуждаемой на учебном занятии информации, активизации познавательной деятельности обучающихся |
| Урок:  Метание гранаты юноши -700 г, девушки 500 г. | **2** | ОК 01.  ОК 04.  ОК 05.  ОК 08.  ПК 2.4.  ЛР 0.1.  ЛР 0.4. | Поддерживать в учебной группе деловую, дружелюбную атмосферу |
| **Тема 2.7. Баскетбол** | **Содержание учебного материала** |  |  |  |  |
| Обучение, закрепление и совершенствование техники двигательных действий в процессе игры в баскетбол, техника тактических приемов игры.  Сообщение теоретических сведений на тему: история развития игры в баскетбол, правила и судейство в баскетболе, лучшие игроки мира, баскетбол на олимпийских играх, методика проведения самостоятельных занятий игры в баскетбол. Баскетбол в системе физического воспитания. Баскетбол как средство совершенствования общей физической подготовки, повышение эмоциональности учебно-тренировочных занятий. Особенности регулирования физической нагрузки при занятиях баскетболом.  Воспитание двигательных качеств и способностей в процессе занятий баскетболом: воспитание быстроты, воспитание скоростно-силовых качеств, воспитание выносливости, воспитание координации движений в процессе занятий, воспитание групповых и индивидуальных действий.  Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения  Развитие личностно-коммуникативных качеств  Развитие волевых качеств инициативности, самостоятельности.  Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.  Тренировочные занятия – двусторонняя игра 5х5, стрит-бол 2х2.  Принятие контрольных нормативов по элементам технике баскетбола, технико-тактических приемов игры.  Самостоятельная работа и проведение занятий или фрагментам занятия по изучаемым элементам баскетбола.  Самостоятельное проведение судейства игры во время занятий.  Фронтальная форма организации обучения. | **2-3** | **22** | ОК 01.  ОК 04.  ОК 05.  ОК 08.  ПК 2.4.  ЛР 0.1.  ЛР 0.4. | Создавать атмосферу сплоченного коллектива |
| Урок:  Элементы техники игры в баскетбол. Передвижения и остановки, перебежки без мяча, передвижение в «защитной стойке», приставными шагами; вперед, назад, вправо, влево. | **2-3** | ОК 01.  ОК 04.  ОК 05.  ОК 08.  ПК 2.4.  ЛР 0.1.  ЛР 0.4. | Поддерживать в учебной группе деловую, дружелюбную атмосферу |
| Урок:  Элементы техники игры в баскетбол. Остановка « в два шага», и прыжком Бег- ускорение- остановка « в два шага». Бег с изменением направленности и скорости, с остановкой и в движении вперед и назад без мяча и после получения мяча. | **2-3** | ОК 01.  ОК 04.  ОК 05.  ОК 08.  ПК 2.4.  ЛР 0.1.  ЛР 0.4. | Привлекать внимание обучающихся к обсуждаемой на учебном занятии информации, активизации познавательной деятельности обучающихся |
| Урок:  Элементы техники игры в баскетбол. Ловля мяча двумя и одной руками на месте, в движении, в прыжке. Передача мяча двумя и одной руками сверху, снизу, от груди, из-за головы, сбоку, на месте, в движении и в прыжке. | **2-3** | ОК 01.  ОК 04.  ОК 05.  ОК 08.  ПК 2.4.  ЛР 0.1.  ЛР 0.4. | Управлять учебными группами с целью вовлечения обучающихся в процесс обучения |
| Урок:  Элементы техники игры в баскетбол. Ведение мяча правой и левой рукой на месте, шагом и бегом с изменением направления и скорости движения, высоты отскока, с обводкой препятствий, с сопротивлением противника. | **2-3** | ОК 01.  ОК 04.  ОК 05.  ОК 08.  ПК 2.4.  ЛР 0.1.  ЛР 0.4. | Создавать атмосферу сплоченного коллектива |
| Урок:  Элементы техники игры в баскетбол. . Броски мяча в корзину с различных дистанций двумя руками от груди, от головы, одной рукой от плеча с места и в движении, после ловли, остановки, поворота, ведения. | **2-3** | ОК 01.  ОК 04.  ОК 05.  ОК 08.  ПК 2.4.  ЛР 0.1.  ЛР 0.4. | Привлекать внимание обучающихся к обсуждаемой на учебном занятии информации, активизации познавательной деятельности обучающихся |
| Урок:  Элементы техники игры в баскетбол. Тактика игры в нападении. | **2-3** | ОК 01.  ОК 04.  ОК 05.  ОК 08.  ПК 2.4.  ЛР 0.1.  ЛР 0.4. | Управлять учебными группами с целью вовлечения обучающихся в процесс обучения |
| Урок:  Элементы техники игры в баскетбол. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. | **2-3** | ОК 01.  ОК 04.  ОК 05.  ОК 08.  ПК 2.4.  ЛР 0.1.  ЛР 0.4. | Поддерживать в учебной группе деловую, дружелюбную атмосферу |
| Урок:  Элементы техники игры в баскетбол. Тактика игры в защите в баскетболе. | **2-3** | ОК 01.  ОК 04.  ОК 05.  ОК 08.  ПК 2.4.  ЛР 0.1.  ЛР 0.4. | Создавать атмосферу сплоченного коллектива |
| Урок:  Элементы техники игры в баскетбол. Двусторонняя игра 5х5. | **2-3** | ОК 01.  ОК 04.  ОК 05.  ОК 08.  ПК 2.4.  ЛР 0.1.  ЛР 0.4. | Привлекать внимание обучающихся к обсуждаемой на учебном занятии информации, активизации познавательной деятельности обучающихся |
| Урок:  Элементы техники игры в баскетбол. Стрит-бол 2х2. | **2-3** | ОК 01.  ОК 04.  ОК 05.  ОК 08.  ПК 2.4.  ЛР 0.1.  ЛР 0.4. | Поддерживать в учебной группе деловую, дружелюбную атмосферу |
| Урок:  Принятие контрольных нормативов по элементам технике баскетбола, технико-тактических приемов игры. | **2-3** |  | ОК 01.  ОК 04.  ОК 05.  ОК 08.  ПК 2.4.  ЛР 0.1.  ЛР 0.4. | Создавать атмосферу сплоченного коллектива |
| **Тема 2.8.**  **Дыхательная гимнастика** | **Содержание учебного материала** |  |  |  |  |
| Комплексы упражнений дыхательной гимнастики по методике Стрельникова, Бутейко. «Цигун».  1.Обучение и совершенствование комплексов упражнений на дыхание.  2. Комплексы упражнений на дыхание – промежуточное дыхание, полное дыхание, дыхание с задержкой.  3.Составление индивидуальных комплексов упражнений по дыхательной гимнастике: по методике Стрельникова, Бутейко. «Цигун».  4.Сообщение теоретических сведений: влияние дыхательной гимнастики для повышения основных функциональных систем: дыхательную и сердечно-сосудистую систему, дыхательные упражнения йогов.  5.Самостоятельная разработка и проведение комплексов упражнений по дыхательной гимнастике.  Фронтальная форма организации обучения. | **2** | **8** | ОК 01.  ОК 04.  ОК 05.  ОК 08.  ПК 2.4.  ЛР 0.1.  ЛР 0.4.. | Управлять учебными группами с целью вовлечения обучающихся в процесс обучения |
| Урок:  Дыхательная гимнастика. Комплексы упражнений на саморегуляцию систем организма. | **2** | ОК 01.  ОК 04.  ОК 05.  ОК 08.  ПК 2.4.  ЛР 0.1.  ЛР 0.4. | Привлекать внимание обучающихся к обсуждаемой на учебном занятии информации, активизации познавательной деятельности обучающихся |
| Урок:  Комплекс упражнений на дыхание по системе Бутейко. | **2** | ОК 01.  ОК 04.  ОК 05.  ОК 08.  ПК 2.4.  ЛР 0.1.  ЛР 0.4. |  |
| Урок:  Комплекс упражнений на дыхание по системе Стрельникова. | **2** | ОК 01.  ОК 04.  ОК 05.  ОК 08.  ПК 2.4.  ЛР 0.1.  ЛР 0.4. | Создавать атмосферу сплоченного коллектива |
| Урок:  Комплекс упражнений на дыхание по системе «Цыгун». | **2** | ОК 01.  ОК 04.  ОК 05.  ОК 08.  ПК 2.4.  ЛР 0.1.  ЛР 0.4. | Поддерживать в учебной группе деловую, дружелюбную атмосферу |
| **Тема 2.9.**  **Волейбол** | **Содержание учебного материала** |  |  |  |  |
| Обучение, закрепление и совершенствование техники двигательных действий в процессе игры в волейбол, техника тактических приемов игры.  Сообщение теоретических сведений на тему: история развития игры в волейбол, правила и судейство в волейболе, лучшие игроки мира, волейбол на олимпийских играх, методика проведения самостоятельных занятий игры в волейбол. Волейбол в системе физического воспитания. Волейбол как средство совершенствования общей физической подготовки, повышение эмоциональности учебно-тренировочных занятий. Особенности регулирования физической нагрузки при занятиях волейболом.  Воспитание двигательных качеств и способностей в процессе занятий волейболом: воспитание быстроты, воспитание скоростно-силовых качеств воспитание выносливости, воспитание координации движений в процессе занятий, воспитание групповых и индивидуальных действий.  Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения  Развитие личностно-коммуникативных качеств  Развитие волевых качеств инициативности, самостоятельности.  Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.  Тренировочные занятия – двусторонняя игра.  Принятие контрольных нормативов по элементам технике волейбола, технико-тактических приемов игры.  Самостоятельная работа и проведение занятий или фрагмента занятия по изучаемым элементам волейбола.  Самостоятельное проведение судейства игры во время занятий.  Фронтальная форма организации обучения. | **2-3** | **22** | ОК 01.  ОК 04.  ОК 05.  ОК 08.  ПК 2.4.  ЛР 0.1.  ЛР 0.4. | Привлекать внимание обучающихся к обсуждаемой на учебном занятии информации, активизации познавательной деятельности обучающихся |
| Урок:  Элементы техники игры в волейбол. Стойки волейболиста: низкая, высокая. Перемещение приставными шагами вправо, влево, вперед, назад, выпады в различных направлениях. | **2-3** |  | ОК 01.  ОК 04.  ОК 05.  ОК 08.  ПК 2.4.  ЛР 0.1.  ЛР 0.4. | Создавать атмосферу сплоченного коллектива |
| Урок:  Элементы техники игры в волейбол. Приемы и передача мяча сверху, снизу. | **2-3** | ОК 01.  ОК 04.  ОК 05.  ОК 08.  ПК 2.4.  ЛР 0.1.  ЛР 0.4. | Поддерживать в учебной группе деловую, дружелюбную атмосферу |
| Урок:  Элементы техники игры в волейбол. Отбивание мяча « кулаком» у верхнего края сетки, прием мяча снизу сетки. | **2-3** | ОК 01.  ОК 04.  ОК 05.  ОК 08.  ПК 2.4.  ЛР 0.1.  ЛР 0.4. | Управлять учебными группами с целью вовлечения обучающихся в процесс обучения |
| Урок:  Элементы техники игры в волейбол. Передача мяча назад в прыжке, передача одной рукой. | **2-3** | ОК 01.  ОК 04.  ОК 05.  ОК 08.  ПК 2.4.  ЛР 0.1.  ЛР 0.4. | Поддерживать в учебной группе деловую, дружелюбную атмосферу |
| Урок:  Элементы техники игры в волейбол. Одиночное и групповое блокирование, игра после блока, страховка блока. | **2-3** | ОК 01.  ОК 04.  ОК 05.  ОК 08.  ПК 2.4.  ЛР 0.1.  ЛР 0.4. | Создавать атмосферу сплоченного коллектива |
| Урок:  Элементы техники игры в волейбол. Ознакомление с элементами техники игры в нападении- разбег, напрыгивание, толчок, удар по мячу. | **2-3** | ОК 01.  ОК 04.  ОК 05.  ОК 08.  ПК 2.4.  ЛР 0.1.  ЛР 0.4. | Привлекать внимание обучающихся к обсуждаемой на учебном занятии информации, активизации познавательной деятельности обучающихся |
| Урок:  Элементы техники игры в волейбол. Нападающий удар прямой, по ходу. | **2-3** | ОК 01.  ОК 04.  ОК 05.  ОК 08.  ПК 2.4.  ЛР 0.1.  ЛР 0.4. | Поддерживать в учебной группе деловую, дружелюбную атмосферу |
| Урок:  Элементы техники игры в волейбол. Подачи: нижняя, прямая, боковая, верхняя прямая и боковая. | **2-3** | ОК 01.  ОК 04.  ОК 05.  ОК 08.  ПК 2.4.  ЛР 0.1.  ЛР 0.4. | Управлять учебными группами с целью вовлечения обучающихся в процесс обучения |
| Урок:  Элементы техники игры в волейбол. Тактика нападения, тактика защиты. | **2-3** | ОК 01.  ОК 04.  ОК 05.  ОК 08.  ПК 2.4.  ЛР 0.1.  ЛР 0.4. | Поддерживать в учебной группе деловую, дружелюбную атмосферу |
| Урок:  Элементы техники игры в волейбол. Тактика игры. Учебно- тренировочные игры. Практическое судейство. | **2-3** |  | ОК 01.  ОК 04.  ОК 05.  ОК 08.  ПК 2.4.  ЛР 0.1.  ЛР 0.4. | Привлекать внимание обучающихся к обсуждаемой на учебном занятии информации, активизации познавательной деятельности обучающихся |
| Урок:  Принятие контрольных нормативов по элементам технике волейбола, технико-тактических приемов игры. | **2-3** | ОК 01.  ОК 04.  ОК 05.  ОК 08.  ПК 2.4.  ЛР 0.1.  ЛР 0.4. | Создавать атмосферу сплоченного коллектива |
| **Тема 2.10.**  **Атлетическая гимнастика** | **Содержание учебного материала** |  |  |  |  |
| Разучивание и совершенствование базовых элементов атлетической гимнастики (двигательные качества и силовые)  Развитие и совершенствование двигательных качеств: сила, быстрота, ловкость, выносливость.  Укрепление и развитие мышечной системы.  Гармоническое развитие мускулатуры всего тела.  Формирование правильной осанки.  Изучение и совершенствование техники элементов атлетической гимнастики при подборе комплексов упражнений.  Формирование интереса к атлетическому спорту, воспитание морально-волевых качеств.  Комплексы упражнений со свободными весами.(гантели)  Круговая тренировка.  Сообщение теоретических сведений: история развития атлетизма в России; правила безопасного поведения на занятиях атлетической гимнастики; физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями; основы анатомии опорно-двигательного аппарата; краткие сведения о строении и функциях организма; гигиена, закаливание, режим дня и питание; совершенствование осанки и атлетического телосложения с помощью отягощений; физиология спортивной тренировки; основы методики силовой подготовки; методика планирования самостоятельных занятий; врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи при травма; влияние различных факторов на проявление силы мышц.  Контроль количественных и качественных показателей выполнения комплексов атлетических упражнений.  Фронтальная форма организации обучения. | **2** | **12** | ОК 01.  ОК 04.  ОК 05.  ОК 08.  ПК 2.4.  ЛР 0.1.  ЛР 0.4. | Привлекать внимание обучающихся к обсуждаемой на учебном занятии информации, активизации познавательной деятельности обучающихся |
| Урок:  Специальные общеразвивающие упражнения и специальносиловые упражнения атлетической гимнастики (развитие силы, быстроты, выносливости, гибкости, сохранение и укрепление суставного аппарата). | **2** | ОК 01.  ОК 04.  ОК 05.  ОК 08.  ПК 2.4.  ЛР 0.1.  ЛР 0.4. | Управлять учебными группами с целью вовлечения обучающихся в процесс обучения |
| Урок:  Специальные общеразвивающие упражнения и специальносиловые упражнения атлетической гимнастики (развитие силы, быстроты, выносливости, гибкости, сохранение и укрепление суставного аппарата). | **2** | ОК 01.  ОК 04.  ОК 05.  ОК 08.  ПК 2.4.  ЛР 0.1.  ЛР 0.4. | Поддерживать в учебной группе деловую, дружелюбную атмосферу |
| Урок:  Круговая тренировка. | **2** | ОК 01.  ОК 04.  ОК 05.  ОК 08.  ПК 2.4.  ЛР 0.1.  ЛР 0.4. | Создавать атмосферу сплоченного коллектива |
| Урок:  Специальные упражнения для дельтовидной мышцы , на бицепсы, трицепсы, мышц предплечья, грудных, спины, живота, бедра, голени.. | **2** | ОК 01.  ОК 04.  ОК 05.  ОК 08.  ПК 2.4.  ЛР 0.1.  ЛР 0.4. | Привлекать внимание обучающихся к обсуждаемой на учебном занятии информации, активизации познавательной деятельности обучающихся |
| Урок:  Комплексы упражнений со свободными весами .(гантели) | **2** | ОК 01.  ОК 04.  ОК 05.  ОК 08.  ПК 2.4.  ЛР 0.1.  ЛР 0.4. | Управлять учебными группами с целью вовлечения обучающихся в процесс обучения |
| Урок:  Контроль количественных и качественных показателей выполнения комплексов атлетических упражнений. | **2** | ОК 01.  ОК 04.  ОК 05.  ОК 08.  ПК 2.4.  ЛР 0.1.  ЛР 0.4. | Поддерживать в учебной группе деловую, дружелюбную атмосферу |
| **Тема 2.11.**  **Плавание.** | **Содержание учебного материала** |  |  |  |  |
| Разучивание элементов плавания в зале и в воде.  Изучение и совершенствование элементов техники плавания: кролем на груди, на спине, брассом, в координации по 25 метров, 50 метров.  Разучивание и совершенствование техники элементов плавания: старт из воды, с тумбы.  Разучивание и совершенствование техники элементов плавания: поворот плоский закрытый, открытый.  Разучить комплексы ОФП для плавания.  Теоретические сведения: Правила безопасности в воде: в открытых водоемах и бассейнах. Основные стили плавания. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях в бассейне. Влияние плавания на состояние здоровья. Плавание как средство укрепления здоровья, физического развития, физической подготовки. Виды водного спорта. Лечебные свойства воды и плавания. Первая помощь на воде и поведение в экстремальной ситуации.  Воспитание двигательных качеств и способностей в процессе занятий плаванием: выносливость, силу, быстроту, координацию, скоростно-силовых качества.  Воспитать: смелость, решительность, преодоление чувства страха перед водой.  Воспитание мотивационных основ.  Фронтальная форма организации обучения. | **2** | **8** | ОК 01.  ОК 04.  ОК 05.  ОК 08.  ПК 2.4.  ЛР 0.1.  ЛР 0.4. | Привлекать внимание обучающихся к обсуждаемой на учебном занятии информации, активизации познавательной деятельности обучающихся |
| Урок:  Базовые элемента кроля на груди, кроля на спине, брасс(движения ногами, движения руками, техника дыхания, согласования движения и элементов координации). | **2** |  | ОК 01.  ОК 04.  ОК 05.  ОК 08.  ПК 2.4.  ЛР 0.1.  ЛР 0.4. | Поддерживать в учебной группе деловую, дружелюбную атмосферу |
| Урок:  Элементы плавания. Старты в плавании: из воды, с тумбочки. Поворот: плоский закрытый и открытый. | **2** |  | ОК 01.  ОК 04.  ОК 05.  ОК 08.  ПК 2.4.  ЛР 0.1.  ЛР 0.4. | Управлять учебными группами с целью вовлечения обучающихся в процесс обучения |
| Урок:  Элементы плавания. ОФП пловца. | **2** |  | ОК 01.  ОК 04.  ОК 05.  ОК 08.  ПК 2.4.  ЛР 0.1.  ЛР 0.4. | Создавать атмосферу сплоченного коллектива |
| Урок:  Проплывание дистанции до 100 метров избранным способом. Сдача нормативов по плаванию. | **2** |  | ОК 01.  ОК 04.  ОК 05.  ОК 08.  ПК 2.4.  ЛР 0.1.  ЛР 0.4. | Привлекать внимание обучающихся к обсуждаемой на учебном занятии информации, активизации познавательной деятельности обучающихся |
| **Всего:** | |  | **117** |  |  |

**3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**3.1 Материально-техническое обеспечение**

Для реализации программы дисциплины «Физическая культура» имеется:

**Спортивный зал – 2, тренажерный зал-1**

**Оборудование учебного кабинета:**

Беговая дорожка НТ-9137 НР электрическая – 1 шт, министеппер FR 543 -8101 – 2 шт., велотренажер НВ -8186 НР электромагнитный – 1 шт., скамейка спортивная BODY GYM TA 2317 – 2 шт., стол н/тенниса – 3 шт., тренажер House Fit Гребля – 1шт., тренажер сил. House Fit Эксер, гантель – неопреновая 0,5 кг – 10 шт., гантель неопреновая 1кг Torres – 10 шт., стэп - платформа Torres тренжер – 10 шт., турник – 2 шт., эспандер Батмастер обратный – 3 шт., эспандер плечевой восьмерка – 2шт., скамья со стойками под штангу DFC складная -1шт., гриф – 1 шт., блины – 4 шт., турник-брусья "ПРО+" – 1 шт.

*Спортивное оборудование и инвентарь по видам спорта*:

**-** легкая атлетика **(**зона приземления для прыжков, линейка для прыжков в длину, мяч малый для метания, эстафетная палочка);

- баскетбол(кольцо баскетбольное, сетка баскетбольная, ферма для щита баскетбольного, щит баскетбольный, мяч баскетбольный (размер 6,7);

- волейбол (мяч волейбольный, сетка волейбольная);

- футбол **(**мячи футбольные (размер, 5), конус);

- атлетическая гимнастика (гимнастические палки, тренажер универсальный).

*Спортивное оборудование и инвентарь универсального назначения (для общефизической подготовки и различных видов спорта)*: гантели, канат для перетягивания, коврик индивидуальный (в количестве на учебную группу), мат спортивный, силовые тренажеры, эспандер.

*Контрольно-измерительное и информационное спортивное оборудование и инвентарь*: весы напольные электронные, рулетка металлическая секундомер

*Судейское оборудование и инвентарь:* громкоговоритель рупорный «РRO-25», комплект судейский

*Средства защиты и разделения спортивных залов и сооружений:* сетка защитная для окон

**Технические средства обучения:**

компьютер – 1 шт, принтер – 1 шт.

**Демонстрационные материалы**

методические рекомендации для обучающихся по выполнению практических занятий, по подготовке рефератов, презентаций; методические рекомендации по самостоятельной работе, видеоматериалы.

**3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

**Основные источники**:

1. Бишаева, А.А. Физическая культура: Учебник для учреждений нач. и сред. проф. образования / А.А. Бишаева. - М.: ИЦ Академия, 2019. - 300 c.
2. Барчуков, И.С. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс] : учебник / И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, В.Я. Кикоть. — Электрон. текстовые данные. — М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2019. — 431 c. — 978-5-238-01157-8. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/15491.html>
3. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие / Е.С. Григорович [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — Минск: Вышэйшая школа, 2019. — 351 c. — 978-985-06-2431-4. — Режим доступа

**Дополнительные источники:**

1. Муллер, А.Б. Физическая культура: Учебник и практикум для СПО / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко. - Люберцы: Юрайт, 2018. - 424 c.

**Интернет-ресурсы**

1. Электронно-библиотечная система IPR books – Режим доступа к сайту: http://www.iprbookshop.ru
2. www.edu . ru/ modules/php.

**3.3. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины**

В целях реализации компетентностного подхода при преподавании дисциплины используются современные образовательные технологии: информационные технологии (компьютерные презентации, тестирование в программе АСТ-тест), технологии развивающего обучения, технологии проблемного обучения (проблемное изложение, эвристическая беседа, исследовательский метод), технологии эвристического обучения (выполнение творческих проектов, «мозговая атака»). В сочетании с внеаудиторной работой, для формирования и развития общих и профессиональных компетенций, обучающихся применяются активные и интерактивные формы проведения занятий (групповая консультация, разбор конкретных ситуаций, групповая дискуссия).

Для проведения текущего контроля знаний проводятся устные (индивидуальный и фронтальный) и письменные опросы (тестирование, контрольная работа).

**4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**4.1. Механизмы достижения результатов освоения общеобразовательной дисциплины с учетом профессиональной направленности основной образовательной программы**

В соответствии со ФГОС СОО и ФГОС СПО основными подходами в преподавании учебной дисциплины «Физическая культура» являются:

1. Системно-деятельностный подход – это интеграция системного и деятельностного подходов, где цель, методика обучения определяются с позиций системного подхода, а деятельностный подход рассматривается как инструмент достижения цели.

2. Компетентностный подход – это приоритетная ориентация образования на его результаты: формирование необходимых общекультурных и профессиональных компетенций, самоопределение, социализацию, развитие индивидуальности и самоактуализацию.

На основе указанных подходов организуется:

1) формирование ОК через постановку практических задач и кейсов.

2) формирование ПК, связанных с формирование профессионального словаря специалиста, с формирование навыков письменной и устной коммуникации. Поэтому при формировании ПК, связанных с профессиональной деятельностью, ведением профессиональной документации важно организовать экскурсии в учебных, учебно-производственных лабораториях, мастерских, учебно-опытных хозяйствах, учебных полигонах и иных структурных подразделениях образовательной организации, а также в специально оборудованных помещениях профильных организаций с целью наблюдения, изучения основ коммуникации, пополнения профессионального словаря. Также можно использовать проблемно-ориентированные кейсы на основе реальных ситуаций из профессиональной деятельности, проводить деловые и имитационные игры с анализом речи участников образовательного процесса».

Механизмы достижения результатов освоения учебной дисциплины «Физическая культура» по профессии 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование ОК, ПК согласно ФГОС СПО** | **Инструменты реализации профессиональной направленности** | | |
| **В форме практической подготовки (задания ориентированы на профессиональную деятельность)** | **Включение прикладных модулей (отдельные темы дисциплин, МДК профессионального цикла)** | **Применение ДОТ** |
| ОК 01.  ОК 04.  ОК 05.  ОК 08.  ПК 2.1.  ПК 2.2. | Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». | ПМ 02. Выполнение технологических процессов на объекте капитального строительства. | Обеспечение достижение ПР в полном объеме.  Обеспечение личностно-ориентированного подхода для разных категорий обучающихся.  Формирование индивидуальных образовательных траекторий |
| ОК 01.  ОК 04.  ОК 05.  ОК 08.  ПК 2.1.  ПК 2.2. | Самоконтроль, его основные методы. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций. | ПМ 02. Выполнение технологических процессов на объекте капитального строительства. | Обеспечение достижение ПР в полном объеме.  Обеспечение личностно-ориентированного подхода для разных категорий обучающихся.  Формирование индивидуальных образовательных траекторий |
| ОК 01.  ОК 04.  ОК 05.  ОК 08.  ПК 2.1.  ПК 2.2. | Разучивание элементов плавания в зале и в воде. Изучение и совершенствование элементов техники плавания: кролем на груди, на спине, брассом, в координации по 25 метров, 50 метров. Разучивание и совершенствование техники элементов плавания: старт из воды, с тумбы. Разучивание и совершенствование техники элементов плавания: поворот плоский закрытый, открытый. Разучить комплексы ОФП для плавания. | ПМ 02. Выполнение технологических процессов на объекте капитального строительства. | Обеспечение достижение ПР в полном объеме.  Обеспечение личностно-ориентированного подхода для разных категорий обучающихся.  Формирование индивидуальных образовательных траекторий |
| ОК 01.  ОК 04.  ОК 05.  ОК 08.  ПК 2.1.  ПК 2.2. | Разучивание и совершенствование базовых элементов атлетической гимнастики (двигательные качества и силовые). Развитие и совершенствование двигательных качеств: сила, быстрота, ловкость, выносливость | ПМ 02. Выполнение технологических процессов на объекте капитального строительства. | Обеспечение достижение ПР в полном объеме.  Обеспечение личностно-ориентированного подхода для разных категорий обучающихся.  Формирование индивидуальных образовательных траекторий |
| ОК 01.  ОК 04.  ОК 05.  ОК 08.  ПК 2.1.  ПК 2.2. | Сообщение теоретических сведений: история развития атлетизма в России; правила безопасного поведения на занятиях атлетической гимнастики; физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями; основы анатомии опорно-двигательного аппарата; краткие сведения о строении и функциях организма; гигиена, закаливание, режим дня и питании совершенствование осанки и атлетического телосложения с помощью отягощений; физиология спортивной тренировки; основы методики силовой подготовки; методика планирования самостоятельных занятий;  врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи при травмах; влияние различных факторов на проявление силы мышц. | ПМ 02. Выполнение технологических процессов на объекте капитального строительства. | Обеспечение достижение ПР в полном объеме.  Обеспечение личностно-ориентированного подхода для разных категорий обучающихся.  Формирование индивидуальных образовательных траекторий |
| ОК 01.  ОК 04.  ОК 05.  ОК 08.  ПК 2.1.  ПК 2.2. | Составление индивидуальных комплексов упражнений по дыхательной гимнастике: по методике Стрельникова, Бутейко. «Цигун».  Сообщение теоретических сведений: влияние дыхательной гимнастики для повышения основных функциональных систем: дыхательную и сердечно-сосудистую систему, дыхательные упражнения йогов.  Самостоятельная разработка и проведение комплексов упражнений по дыхательной гимнастике. | ПМ 02. Выполнение технологических процессов на объекте капитального строительства. | Обеспечение достижение ПР в полном объеме.  Обеспечение личностно-ориентированного подхода для разных категорий обучающихся.  Формирование индивидуальных образовательных траекторий |

Оценочные средства для всех видов контроля отражены в фонде оценочных средств (ФОС) по данной учебной дисциплине «Физическая культура»

**4.2 Индивидуальный проект как форма организации образовательной деятельности по реализации основной образовательной программы среднего профессионального образования с учетом профессиональной направленности**

Индивидуальный проект представляет собой особую форму организации деятельности обучающихся: учебное исследование или учебный проект. Проекты, выполняемые обучающимися, могут быть отнесены к одному из типов: исследовательский; практико-ориентированный, информационно-поисковый, творческий, игровой.

Таблица 8

|  |  |
| --- | --- |
| **Тип проекта** | **Пример реализации** |
| Исследовательский - предполагает доказательство или опровержение какой-либо гипотезы, проведение экспериментов, научное описание изучаемых явлений. | Анализ изучение уровня физической подготовленности, упражнений, нагрузки, особенности возрастных данных, участие в исследованиях. |
| Практико-ориентированный - направлен на решение практических задач. | Проекты изучения уже существующих и возможных следствий физической деятельности человека); проекты освоения здоровья; проекты по созданию новых оздоровительных комплексов, экстремальный отдых в условиях природной среды. |
| Информационно-поисковый - направлен на сбор информации о каком-либо предмете или явлении. | Опросы, анализ физической культуры по проблеме, аналитические материалы, отчеты, обзорные материалы, стендовые доклады составление презентаций. |
| Творческий - направлен на развитие у обучающихся интереса, формирование навыков поиска информации и творческих способностей. | Пропаганда здорового образа жизни, питания, сопровождаемые описанием, пакет рекомендаций, программа, путеводитель, чертеж, создание видео и аудио фильмов, инсценировки. |
| Игровой – предполагает назначение ролей участников, обусловленных характером и содержанием проекта, особенностями решаемой проблемы и правилами взаимоотношений, тогда как структура, форма продукта и результаты остаются открытыми до самого конца. | Проведение коллективных подвижные игр, в которых одновременно участвуют как небольшие группы, так и индивидуальные организованными детьми. В качестве ролей участников могут быть выдуманные герои, имитирующие социальные или деловые отношения с придуманными участниками, ситуациями. |

**Тематика индивидуального проекта**

Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности

Методики применения средств физической культуры для направленной коррекции телосложения

Легкая атлетика в системе физического воспитания (техника ходьбы, бега, прыжков, метаний

**4.3. Обоснование применения технологий дистанционного и электронного обучения для определенных элементов содержания общеобразовательной дисциплины**

В процессе преподавания учебной дисциплины «Физическая культура» возможно использование цифровых инструментов.

Таблица 9

|  |  |
| --- | --- |
| **Цифровые инструменты** | **Применение цифровых инструментов для достижения результатов общеобразовательной дисциплины** |
| Power Point | Подготовка к практическим занятиям по ОД. Для проведения занятий используются презентации. |
| Видеофильм | Применяется как иллюстративный материал при изучении тем - на платформе You Тube. |
| Электронная почта | Сетевой ресурс, используемый для коммуникации с обучающимися. Кроме того, применяется для осуществления контроля учебного процесса (переписка: ответы на текущие вопросы, проверка домашних заданий обучающихся). |
| Скайп | Необходимое консультирование по желанию обучающихся в преддверии сдачи экзамена по дисциплине «Информатика». |
| Поисковый Яндекс / Google | Помогает организовать самостоятельную работу обучающихся при подготовке к занятиям, обеспечивая им доступ к информационным веб-ресурсам по изучаемым темам. Также рекомендуется в качестве учебной платформы «перевернутого» обучения (дополнительный источник информации для осмысления изложенных на лекциях аспектов речевой культуры). |
| Файлообменник (Яндекс-диск) | Используется для обмена файлами разных форматов (текстами, презентациями) между преподавателем и обучающимися (как резервный канал связи при возникновении проблем на платформе Moodle). |
| Мобильное приложение | Используется приложение WhatsApp, которое позволяет поддерживать коммуникацию с обучающимися как на занятиях (можно отправлять интересный контент), так и вне их (решать возникающие проблемы, в основном организационного характера). |
| Социальная сеть | Используется «Facebook» для коммуникации с обучающимися. |
| Технологии электронной идентификации личности | Используется в процессе проведения экзамена в онлайн-режиме. |
| Интернет вещей | Используются электронная доска для презентаций, мобильные телефоны, которые обеспечивают интернет-доступ в систему Moodle, Teams, WhatsApp и др. сервисов. |

В работе с обучающимися по учебной дисциплине «Основы безопасности жизнедеятельности» могут быть использованы сервисы Google. К примеру, можно привести Google Translate, который одновременно является и сервисом для перевода текста, и словарём синонимов. Пустые формы используются для составления тематических тестов и опросников (например, в начале и в конце изучения дисциплины может быть осуществлен сбор данных). Открытый доступ к документу позволяет осуществлять совместное редактирование документа: над одним файлом может работать несколько человек одновременно. Изменения в документе сохраняются по умолчанию, что исключает беспокойство в отношении сохранения изменений. По ссылке же может быть организован доступ к учебным материалам. Если создать папку и отправить ссылку обучающимся, то в дальнейшем можно просто выкладывать необходимый для изучения дисциплины материал в папку, а обучающиеся уже будут иметь возможность доступа к этим материалам.

Дистанционное обучение (ДО) обеспечивается применением совокупности образовательных технологий, при которых взаимодействие обучающегося и преподавателя осуществляется независимо от места их нахождения и распределения во времени на основе педагогически организованных информационных технологий, прежде всего с использованием средств телекоммуникации.