

Федеральное государственное образовательное бюджетное
учреждение высшего образования
«Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации»
(Финансовый университет)
Колледж информатики и программирования

УТВЕРЖДАЮ

Директор колледжа

 Н.И.Демкина
« 24 » 06 2019г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОДБ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
09.02.03 Программирование в компьютерных системах

2019г.

Рабочая программа дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальностям
09.02.03 Программирование в компьютерных системах

Примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, *Протокол № 3 от 21 июля 2015 г. Регистрационный номер рецензии 385 от 23 июля 2015 г. ФГАУ «ФИРО»*

Разработчики: Горбунов В.А., преподаватель ВКК Колледжа информатики и программирования

Василенков С.П., преподаватель Колледжа информатики и программирования

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и рекомендована к утверждению на заседании предметной (цикловой) комиссии Физической культуры, ОБЖ и психологии

Протокол от « 17 » мая 2019 г. № 5

Председатель ПЦК  / Василенков С.П. /

РЕЦЕНЗИЯ

на рабочую программу общеобразовательной учебной дисциплины

ОДБ.05 Физическая культура, разработанную преподавателем Колледжа информатики и программирования Финансового университета при Правительстве РФ Василенко П.С.

Представленная на рецензию рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для реализации среднего общего образования, является частью программы подготовки специалистов среднего звена (далее - ППССЗ) в соответствии с ФГОС по специальности и примерной программой общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» с учетом технического профиля получаемого профессионального образования.

Рабочая программа одобрена на заседании цикловой комиссии «Физической культуры, и психологии».

Рабочая программа общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» входит в общеобразовательный учебный цикл и составлена на основе примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» автор А.А.Бишаева, одобренной ФГАУ «ФИРО» Минобрнауки России, 2015, Федерального государственного образовательного стандарта по специальностям среднего профессионального образования.

Программа содержит разделы: паспорт рабочей программы общеобразовательной учебной дисциплины, структура и содержание общеобразовательной учебной дисциплины, условия реализации рабочей программы общеобразовательной учебной дисциплины, контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной учебной дисциплины.

В паспорте программы обозначены область применения рабочей программы, место дисциплины в структуре ППССЗ, цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины, количество часов на освоение учебной дисциплины.

Раздел «Структура и содержание общеобразовательной учебной дисциплины» представлен:

- объемом учебной дисциплины и видами учебной работы обучающегося;
- тематическим планом и содержанием учебной дисциплины, в котором раскрыта последовательность изучения разделов и тем программы, содержание учебного материала, выделены теоретические занятия, уровни освоения дидактических единиц, объем аудиторных часов, которые отводятся для самостоятельной работы обучающихся. При планировании самостоятельной работы обучающихся указаны разнообразные виды внеаудиторной работы, которые направлены на углубление знаний по темам, необходимым при освоении части программы ППССЗ в соответствии с ФГОС (подготовку сообщений и докладов, работа с дополнительной литературой, интернет-ресурсами).

В разделе «Условия реализации программы общеобразовательной учебной дисциплины» обозначены требования к минимальному материально – техническому и информационному обеспечению реализации дисциплины.

В разделе «Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной учебной дисциплины» определены результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания), формы и методы контроля и оценки результатов обучения.

Тематика теоретических занятий, виды самостоятельной работы, формы и методы контроля и оценки результатов обучения обеспечивают достижение целей и задач учебной дисциплины «Физическая культура».

Рабочая программа по дисциплине «Физическая культура» рекомендуется для использования в учебном процессе.

Рецензент Е.В. Сорока, методист МТКП МГТУ им. Н.Э. Баумана



СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ Физическая культура

Область применения программы: : реализация среднего общего образования в пределах программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) в соответствии с ФГОС СПО по специальности 09.02.03 Программирование в компьютерных системах

1.1. Рекомендациями Минобрнауки России от 17.03.2015 г. № 06-259 «По организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований Федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования» с учетом требований ФГОС среднего общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от 17 мая 2012 года, и примерной программой учебной дисциплины «Физическая культура», с учетом социально – экономического профиля получаемого профессионального образования.

1.2. Место дисциплины в структуре ППССЗ:

Учебная дисциплина «Физическая культура» входит в Общеобразовательный учебный цикл из обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности». Рабочая программа направлена на достижение личностных и метапредметных результатов обучения, выполнение требований к предметным результатам обучения.

1.3. Общая характеристика учебной дисциплины:

Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья достижения жизненных и профессиональных целей;
- выполнять индивидуально-подобранные комплексы оздоровительной и атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, спортивным играм с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.

Рабочая программа ориентирована на достижение следующих целей:

Личностные результаты обучения:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной

направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;

- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;

- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

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

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

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

- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно

общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

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

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

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

- готовность к служению Отечеству, его защите;

•Метапредметные результаты обучения:

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

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

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

- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных

источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

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

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

• **Требования к предметным результатам обучения:**

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

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

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

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

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

1.4. Профильная составляющая (направленность) общеобразовательной дисциплины:

В профильную составляющую учебной дисциплины «Физическая культура» по специальностям 09.02.03 Программирование в компьютерных системах, освоения ППСЗ и формирования общих компетенций. Специфика изучения учебной дисциплины «Физическая культура» для овладения данных специальностей отражена в следующих темах: легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры.

Для специальностей 09.02.03 Программирование в компьютерных системах дисциплина «Физическая культура» тесно связана с такими учебными дисциплинами, как «Основы безопасности жизнедеятельности», «Математика», поэтому при изучении обращается внимание обучающихся на то, где и когда изучаемые теоретические положения и практические навыки могут быть использованы в практической деятельности.

Самостоятельная работа при изучении дисциплины проводится с целью:

– систематизации и закрепления полученных теоретических знаний и практических умений обучающихся;

- углубления и расширения теоретических знаний;
- формирования умений использовать справочную и специальную литературу;
- развития познавательных способностей и активности обучающихся: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности и организованности;
- формирования самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации;
- развития исследовательских умений.

1.5. Количество часов на освоение программы дисциплины:

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 176 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 117 часов;
самостоятельной работы обучающегося 59 часов.

1.6. Изменения, внесенные в рабочую программу

Данная программа разработана на основе Примерной программы общеобразовательной учебной «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций/ Бишаева А. А. — М. : Издательский центр «Академия», 2015., является частью учебно-методического комплекса (УМК) по дисциплине Физическая культура и предназначена для обучения обучающихся по учебнику Бишаева А.А. «Физическая культура»: учебник для учреждений сред. профессионального образования. Москва: Издательский центр «Академия» -2013г.

Изменения в распределении учебных часов:

В связи с отсутствием материально-технической базы для занятий зимними видами спорта и плаванием из программы исключены темы «Лыжная подготовка» и «Плавание», а часы из указанной тем распределены в темы «Легкая атлетика», «Гимнастика», «Спортивные игры».

Тема «Виды спорта по выбору» вынесена на самостоятельное изучение в форме посещения спортивных секций, клубов и спортивных кружков по одному из видов спорта, а так же посещения спортивных мероприятий по различным видам спорта и различного уровней.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	176
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
в том числе:	
теоретические работы	
практические занятия	117
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	59
Самостоятельная работа №1. Выполнить комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ): 1. Выполнение комплексов упражнений для глаз. 2. Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки. 3. Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном и	

поясничном отделе, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса.

Самостоятельная работа №2.

Проведение студентами в группе самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику.

Самостоятельная работа №3.

Подготовить сообщение на тему «Врачебный контроль, его содержание». Выполнить простейшие приемы самомассажа.

Самостоятельная работа №4.

Проведение студентами в группе самостоятельно комплексов упражнений, направленных на укрепление мышц опорно-двигательного аппарата.

Самостоятельная работа №5.

Собрать информацию: «Краткие сведения о развитии легкой атлетики в России. Классификация видов легкой атлетики. Требования программы и нормативы по легкой атлетики».

Самостоятельная работа № 6.

Выполнить комплекс на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, Составить комплекс обще-развивающих упражнений.

Самостоятельная работа №7.

Выработать умение распределять дыхание во время бега. Составить и выполнить комплекс обще-развивающих упражнений, выполнить комплекс на развитие выносливости.

Самостоятельная работа № 8.

Используя возможности сети Интернет выполнить тематическую презентацию о технике прыжка в длину с места, с разбега способом «согнув ноги».

Самостоятельная работа № 9.

Используя возможности сети Интернет выполнить тематическую презентацию о технике метания снарядов.

Самостоятельная работа №10.

Собрать информацию: «Краткие сведения о развитии гимнастики в России. Оздоровительное, прикладное значение гимнастики. Классификация видов гимнастики». Выполнить комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), упражнений на развитие силы, взрывной силы.

Самостоятельная работа №11.

Выполнить комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), комплекс на развитие гибкости, а развитие мышц брюшного пресса.

Самостоятельная работа №12.

Собрать информацию: Используя возможности сети Интернет выполнить тематическую презентацию, реферат по теме «Волейбол»: «Организация и проведение соревнований. Правила соревнований и судейство».

Самостоятельная работа №13.

Используя возможности сети Интернет выполнить тематическую презентацию, рефераты по теме «Баскетбол», « Правила игры и жестикуляция судей, техника и тактика игры, техника ведения и передач мяча, организация и проведение соревнований».

Промежуточная аттестация в форме зачета (1,2 семестр)

2.2. Тематический план и содержание общеобразовательной учебной дисциплины **Физическая культура**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1.	Научно-методические основы формирования физической культуры личности.	16	
Тема 1.1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	<i>Теоретическое занятие.</i> Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни.	2	3
	<i>Самостоятельная работа № 1.</i> Выполнить комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ): 1. Выполнение комплексов упражнений для глаз. 2. Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки. 3. Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса.	2	
Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	<i>Теоретическое занятие.</i> Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки.	2	2
	<i>Самостоятельная работа №2</i> Проведение студентами в группе самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма.	2	
Тема 1.3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	<i>Теоретическое занятие.</i> Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, функциональных проб, упражнений — тестов для оценки физического развития, телосложения, физической подготовленности.	2	2
	<i>Самостоятельная работа №3.</i> Подготовить сообщение на тему: «Врачебный контроль, его содержание». Выполнить простейшие приемы самомассажа.	2	

Тема 1.4. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	<i>Теоретическое занятие.</i> Основные причины изменения общего состояния обучающихся в период экзаменационной сессии. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.	2	2
	Самостоятельная работа №4. Умение определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности.	2	
Раздел 2.	Легкая атлетика	14	
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции.	<i>Учебно-тренировочное занятие.</i> Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Динамика физических упражнений. Техника бега в спринте. эстафетный бег. Низкий и высокий старт. Стартовый разбег. Челночный бег 3x10м. Эстафетный бег 4x100м. Контрольные нормативы в беге на 100м., челночный бег 3x10м.	4	2
	Самостоятельная работа № 5. Собрать информацию: «Краткие сведения о развитии легкой атлетики в России. Классификация видов легкой атлетики гигиены легкоатлета. Правила соревнований. Судейство соревнований по легкой атлетике».	4	
Тема 2.2. Бег на средние дистанции	<i>Учебно-тренировочное занятие.</i> Техника бега. Низкий и высокий старт. Стартовый разбег. Финиш. Классификация бега. Сдача контрольного норматива в беге на 250м.	2	2
	Самостоятельная работа № 5. Выполнить комплекс на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, составить комплекс обще-развивающих упражнений.	2	
Тема 2.3 Бег на длинные дистанции.	<i>Учебно-тренировочное занятие.</i> Техника бега на длинные дистанции. Отличие бега от кросса. Кроссовая подготовка. Общая физическая подготовка. Финишный рывок. Контрольные упражнения в беге на 1000,2000 м–девушки, 2000,3000 м–юноши.	2	2
	Самостоятельная работа № 6. Выработать умение распределять дыхание во время бега. Составить и выполнить комплекс общеразвивающих упражнений, выполнить комплекс на развитие выносливости.	4	

Тема 2.4. Прыжок в длину.	<i>Учебно-тренировочное занятие.</i> Специальные упражнения: Прыжок с места. Техника отталкивания, полёта и приземления. Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги. Развитие прыгучести. Контрольные упражнения в прыжках.	8	2
	Самостоятельная работа № 7. Используя возможности сети Интернет выполнить тематическую презентацию о технике прыжка в длину с разбега способом согнув ноги.	6	
Тема 2.5. Метание гранаты.	<i>Учебно-тренировочное занятие.</i> Техника метания гранаты. Специальные упражнения: метание гранаты с места, короткого разбега, с полного разбега. Контрольные упражнения в метании гранаты 500г-девушки, 700г-юноши.	6	2
	Самостоятельная работа №8. Используя возможности сети Интернет выполнить тематическую презентацию о технике метания снарядов.	2	
Раздел 3.	Гимнастика	30	
Тема 3.1. Общая физическая подготовка.	<i>Учебно-тренировочное занятие.</i> Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Строевые упражнения. Обучение техники силовых упражнений. Развитие силовых качеств, гибкости, пластики, координации. Прыжки на скакалке, пресс. Выполнение контрольных упражнений.	10	2
	Самостоятельная работа №9. Собрать информацию: «Краткие сведения о развитии гимнастики в России. Оздоровительное, прикладное значение гимнастики. Классификация видов гимнастики». Выполнить комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), упражнений на развитие силы, взрывной силы.	8	
Тема 3.2 Акробатика	<i>Учебно-тренировочное занятие</i> Юноши: Техника акробатических элементов: кувырки вперед, назад, стойки на голове, длинный кувырок, кувырок назад в стойку на руках. Техника акробатических элементов в связке. Выполнение контрольного норматива в технике выполнения акробатической комбинации Девушки: Техника акробатических элементов: кувырки вперед, назад, кувырков соединение. Стойка на лопатках, мост. Равновесие на одной. Выполнение контрольного норматива в технике выполнения акробатической комбинации.	8	2
	Самостоятельная работа №10.	4	

	Выполнить комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), комплекс на развитие гибкости, а развитие мышц брюшного пресса.		
Раздел 4.	Спортивные игры	39	
Тема 4.1 Волейбол	<i>Учебно-тренировочное занятие.</i> Техника безопасности на занятиях по волейболу. Техника и правила игры и судейства в волейболе. Верхняя, нижняя подача. Прием и передача мяча сверху, снизу. Прием и передача мяча в парах. Двусторонняя игра. Выполнение контрольных нормативов по волейболу.	15	2
	Самостоятельная работа №11. Собрать информацию: Используя возможности сети Интернет выполнить тематическую презентацию, реферат по теме «Волейбол». «Организация и проведение соревнований. Правила соревнований и судейство».	6	
Тема 4.2 Баскетбол	<i>Учебно-тренировочное занятие.</i> Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Ведение мяча. Передача мяча на месте в движении. Стойки защитника, выбивание и вырывание мяча. Учебная игра. Бросок в кольцо. Двусторонняя игра. Выполнение контрольных нормативов по баскетболу.	15	2
	Самостоятельная работа №12. Используя возможности сети Интернет выполнить тематическую презентацию, рефераты «Баскетбол»: «Правила игры и жестикация судей, техника и тактика игры, техника ведения и передач мяча, организация и проведение соревнований»	6	
Тема 4.3 Бадминтон	<i>Учебно-тренировочное занятие.</i> Техника безопасности на занятиях по бадминтону Обучение техническим приемам. Подача. Передвижение игрока по площадке.	9	
Раздел 5	Элементы единоборств	16	
Тема 5.1 Самооборона для начинающих.	<i>Учебно-тренировочное занятие.</i> <i>Техника безопасности на занятиях по самообороне.</i> Самооборона для начинающих, изучение принятия боевой стойки, примеры и ситуации	16	
Зачет		3	
	Итого	176	

2.3 Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся

Содержание обучения	Характеристика основных видов деятельности обучающихся (на уровне учебных действий)
	Теоретическая часть
1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни.
2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки.
3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, функциональных проб, упражнений — тестов для оценки физического развития, телосложения, физической подготовленности.
4. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	Основные причины изменения общего состояния обучающихся в период экзаменационной сессии. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.
	Практическая часть
1. Легкая атлетика.	Освоение техники беговых упражнений (бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 3x10 м., равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши). Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с места, разбега способом «согнув ноги»; Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).
2. Гимнастика	Строевые упражнения. Обучение техники силовых упражнений. Развитие силовых качеств, гибкости, пластики, координации. Прыжки на скакалке, пресс. Выполнение контрольных упражнений. Техника акробатических элементов: кувырки вперед, назад, стойки на голове, на лопатках, мост, равновесие на одной. Техника акробатических элементов в связке. Выполнение контрольного норматива в технике выполнения акробатической комбинации.
3. Спортивные игры	Техника безопасности на занятиях по волейболу. Техника и правила игры и судейства в волейболе и в баскетболе. Верхняя, нижняя подача. Прием и передача мяча. Техника ведения мяча. Стойки защитника, выбивание и вырывание мяча. Бросок в кольцо. Двусторонняя игра. Выполнение контрольных нормативов.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение реализации общеобразовательной дисциплины «Физическая культура».

Спортивный комплекс

Оснащение спортивного комплекса:

- Спортивный зал, оснащённый для баскетбола, мини-футбола, волейбола, бадминтона

Спортивное оборудование и инвентарь:

Гимнастические снаряды (брусья, козел, мостик, маты, перекладины гимнастические пристенные, стенки гимнастические, перекладины навесные на гимнастическую стенку)

Маты для улицы, Конусы спортивные, Насосы для накачки мячей, Комплект боксёрских груш и подушек, Легкоатлетические снаряды, Барьеры легкоатлетические, Комплект сеток для бадминтона, Комплект лыж, Мячи: баскетбольные, волейбольные, Футбольные мячи, Ворота для мини футбола, Набивные мячи по 5, 3, 1 кг, Секундомеры электронные, Столы теннисные, Ракетки для настольного тенниса, Комплекты лыж, Канаты для лазанья, Гантели по 0,5, 1, 2 и 3 кг, Гири по 8, 10, 12 и 16 кг, Скамьи гимнастические, Обручи гимнастические, Канат для перетягивания, Эспандеры лыжника, боксера, Скакалки резиновые, Гриф для штанги с замками, Блины для штанги по 5, 10 и 15 кг, Петля резиновая по 35 и 50 кг, Сетки волейбольные.

Специализированная мебель:

Стол (учительский) – 1 шт.

Стул (учительский) – 1 шт.

Технические средства обучения:

Компьютер преподавателя – 1 шт.

Колонки для воспроизведения аудио – 1 шт.

Перечень лицензионного программного обеспечения:

1) Антивирусная защита: ESET NOD32

2) Windows, Microsoft Office

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1 Печатные источники

Основная литература:

1. И.С.Барчуков. Физическая культура: методики практического обучения: учебник (ФГОС 3+), 2016.

3.2.2 Электронные ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики

<http://sport.minstm.gov.ru>

2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города

Москвы <http://www.mosSPORT.ru>

3. Сайт Департамент образования города Москвы <http://www.educom.ru/>
4. Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru/>
5. Русская виртуальная библиотека <http://www.rvb.ru>

3.2.3 Дополнительные источники:

1. А.А. Бишаева. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента. Учебное пособие, 2019.
2. Е.П. Врублевский. Легкая атлетика: основы знаний в вопросах и ответах. «Издательство Спорт», 2016.
3. Е.В. Фомин, Л.В. Булыкина. Волейбол. Учебники и учебные пособия. «Издательство Спорт», 2015.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка Достижение личностных результатов оценивается на качественном уровне (без отметки). Сформированность метапредметных и предметных результатов обучения, оценивается в баллах преподавателем в процессе проведения практических занятий тестирования, выполнения обучающимися индивидуальных заданий, по результатам текущего, итогового контроля.

Результаты обучения	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>Личностные результаты обучения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению; - сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; - потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья; - приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности; - формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике; - готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры; - способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры; - способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности; - формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно- 	<p>Частично-поисковый метод.</p> <p>Текущий контроль в форме показа, опроса, апробации.</p> <p>Оценка:</p> <p>Умело проводит самостоятельные занятия с оздоровительно-корректирующей направленностью.</p> <p>Учебный диалог</p> <p>Текущий контроль в форме тестирования.</p> <p>Оценка:</p> <p>Знать особенности содержания, формы самостоятельных занятий.</p>

оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни,
- потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

• Метাপредметные результаты обучения:

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физической, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

• Требования к предметным результатам обучения:

- умение использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

<ul style="list-style-type: none">- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	
---	--