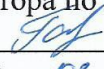


Министерство образования и науки Республики Татарстан
ГАПОУ «Казанский политехнический колледж»

СОГЛАСОВАНО
Заместитель
директора по НМР

О.Н. Галеева
« 29 » 08 2019 г.

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель
Директора по УПР

С.В. Исаева
« 29 » 08 2019 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**ОУД.06 Физическая культура
«Общеобразовательный цикл»**

программы подготовки квалифицированных рабочих,
служащих по профессии

**08. 01.14 Монтажник санитарно-технических, вентиляционных систем и
оборудования.**

Рассмотрено на заседании
предметно-цикловой комиссии
общеобразовательных дисциплин
Протокол № 4
От « 29 » 08 2019 г.
Председатель ПЦК Михайлова А.О.

2019 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования;

- Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 08.01.14. Монтажник санитарно-технических, вентиляционных систем и оборудования, входит в УГС 08.00.00. Техника и технологии строительства;

- основной профессиональной образовательной программе по профессии 08.01.14 Монтажник санитарно-технических, вентиляционных систем и оборудования, 2019 г.;

- примерной программы учебной дисциплины Физическая культура в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 №06-259

- Положения об организации занятий по физической культуре для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в ГАПОУ «Казанский политехнический колледж»;

Организация - разработчик: ГАПОУ «Казанский политехнический колледж»

Разработчик:

Емельянов В.Н, преподаватель

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1 Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих в соответствии с ФГОС СПО по профессии 08.01.14 Монтажник санитарно-технических, вентиляционных систем и оборудования.

Профессия 08.01.14 Монтажник санитарно-технических, вентиляционных систем и оборудования входит в состав укрупненной группы 08.00.00 Техника и технологии строительства.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в условиях дистанционного обучения и с применением электронных образовательных технологий.

Для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов Колледж устанавливает особый порядок освоения физической культуры на основании соблюдения принципов здоровьесбережения и адаптивной физической культуры.

1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

дисциплина входит в общеобразовательный учебный цикл в соответствии с ФГОС СПО по профессиям 08.01.14 Монтажник санитарно-технических, вентиляционных систем и оборудования.

1.3 Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

Содержание программы учебной дисциплины «Физическая культура» направлено на решение следующих задач:

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

ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ

• *личностных:*

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

• *метапредметных:*

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
 - готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
 - формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
 - умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;
- **предметных:**
 - умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
 - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
 - владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
 - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
 - владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник, освоивший ППКРС, должен обладать **общими компетенциями**, включающими в себя способность:

- ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.
- ОК 4. Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.
- ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.
- ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентам
- ОК. 7. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

для слепых и слабовидящих обучающихся:

- сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в учебном процессе;
- сформированность представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;

для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений;
- овладение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- овладение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- овладение доступными техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Содержание дисциплины имеет межпредметные связи с дисциплинами общеобразовательного и профессионального цикла – Основы безопасности жизнедеятельности, Безопасность жизнедеятельности.

Курс обеспечен методическими пособиями и указаниями к выполнению практических работ, в том числе в условиях применения электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Для лучшего усвоения учебного материала его изложение необходимо проводить с применением технических средств обучения, видео-, аудиоматериалов, современных программ компьютерного проектирования.

1.4 Количество часов на освоение программы учебной дисциплины

учебной нагрузки обучающегося – 176 часов, в том числе:

во взаимодействии с преподавателем - 176 часов

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Виды учебной работы	Количество часов		
	1 курс	2 курс	Итого
Учебная нагрузка (всего)	176		
Учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	82	94	176
в том числе:			
Практические занятия	80	88	168
Теоретические занятия	2	2	4
Консультации	--	4	4
Форма контроля	3,3	3,ДЗ	

2.3. Содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала . практические занятия. зачетные упражнения. самостоятельная работа обучающихся. в том числе ЛПЗ.		1 курс	Уровень Освоения	
	Теоретические занятия				
Теория 2 час.	1.Инструктаж по ТБ на уроках ФК. 2. Правила поведения на спортивных площадках. Основы здорового образа жизни		2	2	
	Практические занятия				
Раздел. Легкая атлетика 8 час.	1	Нормативы по ОФП. Развитие быстроты и ловкости.	1	2	
	2	КРФК Подвижные игры	1	2	
	3	Закрепление комплекса легкоатлетической разминки. Низкий старт и стартовый разгон	1	2	
	4	Бег на короткие дистанции Подвижные игры с мячом.	1	2	
	5	Метание гранаты на дальность(500-700гр).Спортивные игры	1	2	
	6	Отработка техники прыжка в длину с разбега. КРФК	1	2	
	7	Развитие быстроты и ловкости. Челночный бег. Подвижные игры с мячом	1	2	
	8	Развитие общей выносливости. кроссовая подготовка.	1	2	
Раздел 2. Футбол 10 час.	9	Ведение мяча и передач в движении разными.	1	2	
	10	Игра в квадрате (4x2) .Учебные игры.	1	2	
	11	Передачи мяча внутренней и внешней стороной стопы Учебные игры.	1	2	
	13	Удары по воротам в движении разными способами Учебные игры.	1	2	
	15	Прием мяча после ведения и передач .Воспитание игрового мышления.	1	2	
	16	Передача мяча разными способами. Учебные игры. КРФК.	1	2	
	17	Стандартных ситуации . Развитие выносливости	1	2	
	18	Учебно-тренировочные игры с заданиями. Воспитание командного духа.	1	2	
	19	Комплексное совершенствование т/х элементов футбола.	1	2	
	20	Учебные игры. Зачетные упражнения по т/х элементов футбола.	1	2	
	Раздел 3.Гимнастика. 7 час.	21	Освоение ОРУ с использованием гимнастических палок. Комплекс упражнений.	1	2
		22	Закрепление техники опорных прыжков через гимнастического козла. Стойки на руках. на лопатках. на голове. Кувырки разные. КРФК.	1	2
23		Комплекс упражнений утренней зарядки.	1	2	
24		Отработка т/х акробатических упражнений. КРФК.	1	2	
25		Развитие координационных способностей. Прыжки через скакалку .	1	2	

	26	Комплекс упражнений на спортивных снарядах.	1	2
	27	Зачетные упражнения по акробатическим элементам.	1	2
	28-29	Консультация Подготовка к зачету.	2	
	30	<u>ЗАЧЕТ</u>	1	2
Раздел 4. Лыжная подготовка 6 час.	1	Закрепление техники попеременного хода и техника двухшажного хода.	1	2
	2	Развитие общей выносливости. Торможение. повороты. КРФК.	1	2
	3	Комплексное закрепление техники одновременных ходов. Прохождение до 3 км разными способами..	1	2
	4	Закрепление техники конькового хода и одновременный одношажный ход Развитие общей выносливости.	1	2
	5	Комплексное закрепление техники лыжных ходов. Прохождение до 3 км разными способами.	1	2
	6	Зачетные упражнения по т/х элементов лыжной подготовки.	1	2
Раздел 5. Волейбол. 10 час.	7	Закрепление техники передач и приема мяча через сетку в парах разными способами	1	2
	8	Отработка техники подач. Учебные игры. КРФК.	1	2
	9	Закрепление техники верхней подачи и приема мяча с передачей в зону №3.	1	2
	10	Отработка техники приема после подачи в учебных играх.	1	2
	11	Комплексное совершенствование т/х элементов волейбола. Передача мяча через сетку в прыжке в парах. КРФК.	1	2
	12	Учебные игры с заданиями – передачи из зон 1.6.5 в зону №3	1	2
	13	Комплексное совершенствование т/х элементов волейбола. Прием мяча одной рукой. Освоение страховки у сетки.	1	2
	14	Учебно- контрольные игры с заданиями – подачи в разные зоны.	1	2
	15	Комплексное совершенствование т/х элементов волейбола.	1	2
16	Учебно-контрольные игры .КРФК.	1	2	
Раздел 6. Баскетбол 10 час.	17	Закрепление техники ведения, передач и приема мяча. Техника бросков мяча разными способами.	1	2
	18	Воспитание игрового мышления техники бросков мяча разными способами. Учебная игра.	1	2
	19	Отработка техники броска после ведения в прыжке КРФК.	1	2
	20	Воспитание игрового мышления в учебных играх с заданием	1	2
	21	Тактики взаимодействия игроков в нападении. КРФК	1	2

	22	Отработка техники штрафных бросков. Учебная игра с заданием	1	2
	23	Комплексное совершенствование т/х элементов баскетбола.	1	3
	24	Учебно-тренировочные игры . КРФК. Развитие игрового мышления в учебных играх.	1	2
	25	Освоение тактики игроков. Зонная защита. Учебная игра с заданием	1	2
	26	Зачетные упражнения по т/х элементов баскетбола.	1	3
Раздел 7. Мини-футбол. 8 час.	27	Отработка техники. ведения и прием мяча в парах разными способами.	1	2
	28	Комплексное совершенствование т/х элементов Учебные игры. КРФК.	1	3
	29	Отработка техники ударов в движении разными способами. КРФК.	1	2
	30	Развитие игрового мышления в учебных играх.	1	2
	31	Комплексное совершенствование т/х элементов	1	3
	32	Учебные игры с заданиями.	1	2
	33	Воспитание командного духа в играх.	1	2
	34	Зачетные упражнения по т/х элементов мини- футбола.	1	3
Раздел 8. Атлетическая гимнастика. 10 час.	35	Круговая тренировка с отягощениями.	1	2
	36	Комплекс разминки по атлетической гимнастике.	1	2
	37	Воспитание силовых качеств с гирями 16 кг. Методика занятий.	1	2
	38	Занятия на тренажерах .Методика самостоятельных занятий штангой.	1	2
	39	Планирование тренировок и нагрузок в тренажерном зале. КРФК.	1	2
	40	Развитие взрывной силы с гантелями. КРФК. Подвижные игры.	1	2
	41	Развитие силовых качеств используя собственный вес.	1	2
	42	Развитие силовых качеств со штангой. КРФК. Подвижные игры.	1	2
	43	Развитие силовых качеств с набивными мячами.	1	2
	44	Зачетные упражнения по силовой гимнастике. Подвижные игры.	1	2
Раздел 9. Нормативы ГТО. 4 час.	45-46	Нормативы по ГТО – беговые дистанции.(60 и 1000 м). Развитие быстроты.	2	2
	47-48	Нормативы по ГТО – метание гранаты на дальность. прыжок в длину с места. наклон с гимн. скамейки. КРФК.	2	2
	49-50	Консультация. Подготовка к зачету	2	
	51-52	Зачет.	2	
ИТОГО			82	

2 КУРС

2.3. Содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала . практические занятия. зачетные упражнения. самостоятельная работа обучающихся. в том числе ЛПЗ.		2 курс	Уровень Освоения
	Теоретические занятия			
Теория 2 час.	1 Инструктаж по ТБ на уроках ФК. 2 Правила поведения на спортивных площадках. Основы здорового образа жизни.		1	2
	Практические занятия			
Раздел 1. Легкая атлетика 10 час.	3	Принятие нормативов по ОФП. Развитие быстроты и ловкости.	1	2
	4	КРФК Подвижные игры	1	2
	5	Закрепление комплекса легкоатлетической разминки. Низкий старт и стартовый разгон	1	2
	6	Бег на короткие дистанции Подвижные игры с мячом.	1	2
	7	Отработка техники метание гранаты на дальность(500-700гр).Спортивные игры	1	2
	8	Отработка техники прыжка в длину с разбега. КРФК	1	2
	9	Развитие быстроты и ловкости. Челночный бег. Подвижные игры с мячом	1	2
	10	Развитие общей выносливости. кроссовая подготовка.	1	2
	11	Комплексное развитие физических качеств. Подвижные игры с мячом	1	2
	12	Зачетные нормативы по легкой атлетике. кросс 1000	1	2
Раздел 2. Футбол 16 час.	13	Закрепление техники ведения мяча и передач в движении.	1	2
	14	Совершенствование техники игры в квадрате (4x2) .Учебные игры.	1	3
	15	Развитие быстроты и ловкости в игровых упражнениях.	1	2
	16	Отработка техники передач мяча внутренней и внешней стороной стопы Учебные игры.	1	2
	17	Закрепление техники ударов по воротам в движении разными способами.	1	2
	18	Учебные игры с заданием. КРФК.	1	3
	19	Отработка техники приема мяча разными частями тела.	1	2

	20	Воспитание игрового мышления в учебных играх. КРФК.	1	2
	21	Совершенствование техники передач мяча разными способами. Учебные игры.	1	3
	22	Учебно-тренировочные игры с заданиями. Воспитание командного духа.	1	3
	23	Комплексное закрепление техники футбола в игровых упражнениях.	1	2
	24	Закрепление техники ударов по воротам в движении разными способами Учебные игры.	1	2
	25	Отработка техники приема мяча разными частями тела	1	2
	26	Обучение командным тактическим действиям в нападении. Учебные игры.	1	2
	27	Воспитание игрового мышления в игровых упражнениях.	1	2
	28	Зачетные упражнения по т/х футбола. КРФК.	1	2
Раздел 3. Гимнастика. 8 час.	29	Освоение ОРУ с использованием гимнастических палок. Комплекс упражнений.	1	2
	30	Закрепление техники опорных прыжков через гимнастического козла. КРФК.	1	2
	31	Комплексы упражнений утренней зарядки. Развитие координационных способностей.	1	2
	32	Комплекс упражнений для коррекции осанки. КРФК. Подвижные игры.	1	2
	33	Отработка т/х акробатических упражнений. КРФК.	1	2
	34	Методика индивидуальных тренировок. Воспитание ловкости. координационных способностей. Подвижные игры.	1	2
	35	Развитие координационных способностей. Прыжки через скакалку с вращение вперед в сторону. назад.	1	2
	36	Отработка т/х акробатических элементов – стойки. кувырки. Подвижные игры.	1	2
Раздел 4. Волейбол. 20 час.	37	Закрепление техники передач и приема мяча через сетку в парах разными способами	1	2
	38	Отработка техники подач. Учебные игры. КРФК.	1	3
	39	Закрепление техники верхней подачи и приема мяча с передачей в зону №3.	1	2
	40	Отработка техники приема после подачи в учебных играх.	1	2
	41	Комплексное совершенствование т/х элементов волейбола. Передача мяча через сетку в прыжке в парах. КРФК.	1	3
	42	Учебные игры с заданиями – передачи из зон 1.6.5 в зону №3	1	2
	43	Комплексное совершенствование т/х элементов волейбола. Прием мяча одной рукой. Освоение страховки у сетки.	1	3
	44	Учебные игры с заданиями – подачи в разные зоны.	1	2
	45	Комплексное совершенствование т/х элементов волейбола.	1	3
	46	Освоение страховки при игре у сетки. блокирование.	1	2

	47	Учебно-тренировочные игры. . КРФК	1	2
	48	Воспитание игрового мышления в игровых упражнениях.	1	2
	49	Закрепление техники игры одной рукой. Подвижные игры с мячом	1	3
	50	Освоение групповых действий. КРФК	1	2
	51	Учебные игры с заданиями – подачи в разные зоны.	1	2
	52	Воспитание ловкости. координационных способностей с мячами.	1	2
	53	Учебно-тренировочные игры. КРФК	1	2
	54	Обучение командным тактическим действиям в нападении.	1	2
	55	Комплексное совершенствование т/х элементов волейбола	1	3
	56	Зачетные упражнения по т/х волейбола – жонглирование над собой. передачи в парах.	1	3
	57-58	<u>Консультация – подготовка к зачету.</u>	2	
	59-60	<u>ЗАЧЕТ</u>	2	
		<u>2 СЕМЕСТР</u>		
Раздел 5. Баскетбол 10 час.	1	Закрепление техники ведения, передач и приема мяча. Техника бросков мяча разными способами.	1	3
	2	Отработка техники броска после ведения в прыжке КРФК.	1	3
	3	Воспитание игрового мышления в учебных играх с заданием	1	3
	4	Освоение тактики игроков в нападении. КРФК	1	3
	5	Отработка техники штрафных бросков. Учебная игра с заданием	1	3
	6	Комплексное совершенствование т/х элементов баскетбола.	1	3
	7	Учебно-тренировочные игры . КРФК. Развитие игрового мышления в учебных играх.	1	3
	8	Освоение тактики игроков. Зонная защита. Учебная игра с заданием	1	3
	9-10	Зачетные упражнения по т/х элементов баскетбола. Учебная игра с заданием	2	3
Раздел 6. Мини-футбол. 10 час.	11	Отработка техники. ведения и прием мяча в парах разными способами.	1	3
	12	Комплексное совершенствование т/х элементов Учебные игры. КРФК.	1	3
	13	Отработка техники ударов в движении разными способами.	1	3
	14	Развитие игрового мышления в учебных играх. КРФК.	1	3
	15	Комплексное совершенствование т/х элементов в игровых упражнениях.	1	3
	16	Учебные игры с заданиями. КРФК.	1	3
	17	Отработка техники ведения и обводки. Воспитание командного духа в учебных играх.	1	3
	18	Отработка стандартных ситуаций при игре в защите.КРФК.	1	3

	19	Отработка стандартных ситуаций при игре в нападении.	1	3
	20	Зачетные упражнения по т/х элементов мини- футбола.	1	3
Раздел 7. Атлетическая гимнастика. 6 час.	21	Комплекс разминки по атлетической гимнастике.	1	2
	22	Освоение комплекса круговой тренировки с отягощениями.	1	2
	23	Воспитание силовых качеств с гирями 16 кг. Методика занятий.	1	2
	24	Планирование самостоятельных тренировок и нагрузок в тренажерном зале.	1	3
	25	Развитие силовых качеств на гимнастических снарядах. Подвижные игры с набивными мячами.	1	2
	26	Развитие силовых качеств используя собственный вес. Зачетные упражнения по силовой гимнастике. Подвижные игры	1	3
Раздел 8. Нормативы ГТО 6 час.	27	Развитие быстроты и ловкости.	1	2
	28	Принятие нормативов по ГТО – беговые дистанции.(60 и 200 м).	1	3
	29	Развитие силовых качеств. КРФК	1	2
	30	Принятие нормативов по ГТО – метание гранаты на дальность. прыжок в длину с места. наклон с гимн. скамейке.	1	3
	31	Развитие общей выносливости.	1	2
	32	Принятие нормативов по ГТО – кросс 1000м.	1	3
	33-34	ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ЗАЧЕТ	2	
ИТОГО			94	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

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

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный зал, оснащенный оборудованием:

Сетка волейбольная

Щит баскетбольный

Тренажер многофункциональный

Скамья для жима лежа

Тренажер скамья Скотта

Стол теннисный

Скамья гимнастическая

Мат гимнастический

Козел гимнастический

Мостик гимнастический универсальный

Мяч волейбольный массовый

Мяч баскетбольный

- игровой зал для занятий спортивными играми размером 24 м на 12 м;

- тренажерный зал размером 10x7 - с тренажерами;

- фойе - где размещены два теннисных стола;

- две раздевалки;

- душ;

- площадка для мини-футбола;

- волейбольная и баскетбольная площадки;

- спортивный инвентарь по игровым видам;

техническими средствами: ручное табло;

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий:

- футбольное поле;

- мини-футбольное поле;

- беговая дорожка;

- яма для прыжков в длину;

- полоса препятствий;

спортивным оборудованием:

стеллажи гимнастические, козел гимнастический, мостик гимнастический, маты гимнастические, мяч набивной, скамейка гимнастическая, канат для перетягивания, скакалки, обручи;

- легкоатлетический инвентарь (флажки судейские, гранаты учебные 500 гр., гранаты учебные 700 гр., эстафетные палочки, секундомер);

- оборудование и инвентарь для спортивных игр (форма футбольная, насос механический, футболки с номерами, шахматы, щиты баскетбольные, сетки волейбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, мячи волейбольные, ракетки для бадминтона, воланы для бадминтона, мячи футбольные, иглы для мячей, столы для настольного тенниса, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса).

Для полноценного занятия лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов физической культурой колледж имеет специальные условия:

- Оборудование площадок (в помещениях и на открытом воздухе) специализированными тренажерами;

- Тренажеры общеукрепляющей направленности и фитнес-тренажеры;

- телевизионное увеличивающее устройство;
- оптические средствами коррекции зрения (тифлотехнические устройства), средствами коммуникации;
- программа увеличения изображения на экране (Magic);
- программы не визуального доступа к информации на экране компьютера

Все спортивное оборудование отвечает требованиям доступности, надежности, прочности, удобства (Паспорт доступности ГАПОУ «Казанский политехнический колледж»)

Создана безбарьерная среда в колледже на объектах спорта.

3.2. Информационное обеспечение обучения:

Основные источники:

1. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента : учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. — 2-е изд., пере-раб. - М.: Альфа-М : ИНФРА-М, 2018. - 336 с.: ил. - ISBN 978-5-98281-157-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/927378> . – Режим доступа: по подписке.

2. Хуббиев, Ш. З. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой тренировки : учебное пособие / Ш. З. Хуббиев, С. М. **3.2. Информационное обеспечение** Лукина, Т. Е. Коваль, Л. В. Ярчиковская.— Санкт-Петербург : Изд-во Санкт-Петербургского университета, 2018. — 272 с. - ISBN 978-5-288-05785-4. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1000483> – Режим доступа: по подписке.

Дополнительная литература:

1. Бишаева А.А. Профессионально- оздоровительная физическая культура студента. — М., 2015.

2. Евсеев Ю.И. . Физическое воспитание - Ростов . н/д. 2016.

3. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М. Безруких, В.Д. Сонькина. — М., 2016.

4. Миронова Т.И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп . —Кострома . 2014.

5. Физическое воспитание и детско-юношеский спорт. Научно-методический журнал - ОГФСО «Юность России», 2017.

6. Решетников Н.В. Физическая культура. Учебник для студентов учреждений среднего профессионального образования. - М.: Издательский центр «Академия», 2013.

7. Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М.,

Интернет-ресурсы:

1. znanium.com – Электронная библиотечная система
2. Окно открытого доступа Рособразования к информационным ресурсам
<http://www.electromonter.info>
3. www/edu/ru (Федеральный портал «Российское образование»).
4. <http://znanium.com/>

Сервисы и инструменты:

1. Skype (режим доступа: <https://www.skype.com/>)
2. Zoom (режим доступа: <https://zoom.us/>)
3. <https://disk.yandex.ru/>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований, в том числе в условиях применения электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Умения:		
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Количество правильных ответов, правильно выполненных заданий: 90 ÷ 100 % правильных ответов – 5 (отлично); 80 ÷ 89 % правильных ответов – 4 (хорошо); 70 ÷ 79% правильных ответов – 3 (удовлетворительно); менее 70% правильных ответов – 2 (не удовлетворительно).	Практическая работа, выполнение индивидуальных заданий, тестирование, принятие нормативов.
Знания:		
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.	Количество правильных ответов, правильно выполненных заданий: 90 ÷ 100 % правильных ответов – 5 (отлично); 80 ÷ 89 % правильных ответов – 4 (хорошо); 70 ÷ 79% правильных ответов – 3 (удовлетворительно); менее 70% правильных ответов – 2 (не удовлетворительно).)	Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование

<p>ОК.2 Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.</p>	<p>Количество правильных ответов, правильно выполненных заданий: 90 ÷ 100 % правильных ответов – 5 (отлично); 80 ÷ 89 % правильных ответов – 4 (хорошо); 70 ÷ 79% правильных ответов – 3 (удовлетворительно); менее 70% правильных ответов – 2 (не удовлетворительно).</p>	<p>Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование Практическая работа, выполнение индивидуальных заданий, тестирование, принятие нормативов.</p>
<p>ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.</p>	<p>Количество правильных ответов, правильно выполненных заданий: 90 ÷ 100 % правильных ответов – 5 (отлично); 80 ÷ 89 % правильных ответов – 4 (хорошо); 70 ÷ 79% правильных ответов – 3 (удовлетворительно); менее 70% правильных ответов – 2 (не удовлетворительно).</p>	<p>Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование Практическая работа, выполнение индивидуальных заданий, тестирование, принятие нормативов.</p>
<p>ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста.</p>	<p>Количество правильных ответов, правильно выполненных заданий: 90 ÷ 100 % правильных ответов – 5 (отлично); 80 ÷ 89 % правильных ответов – 4 (хорошо); 70 ÷ 79% правильных ответов – 3 (удовлетворительно); менее 70% правильных ответов – 2 (не удовлетворительно).</p>	<p>Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование Практическая работа, выполнение индивидуальных заданий, тестирование, принятие нормативов.</p>
<p>ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.</p>	<p>Количество правильных ответов, правильно выполненных заданий: 90 ÷ 100 % правильных ответов – 5 (отлично); 80 ÷ 89 % правильных ответов – 4 (хорошо); 70 ÷ 79% правильных ответов – 3 (удовлетворительно);</p>	<p>Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование Практическая работа, выполнение индивидуальных заданий, тестирование, принятие нормативов.</p>

	менее 70% правильных ответов – 2 (не удовлетворительно).	
ОК. 7. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).	Количество правильных ответов, правильно выполненных заданий: 90 ÷ 100 % правильных ответов – 5 (отлично); 80 ÷ 89 % правильных ответов – 4 (хорошо); 70 ÷ 79% правильных ответов – 3 (удовлетворительно); менее 70% правильных ответов – 2 (не удовлетворительно).	Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование Практическая работа, выполнение индивидуальных заданий, тестирование, принятие нормативов.
- для слепых и слабовидящих обучающихся: сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в учебном процессе;	Контрольные нормативы по легкой атлетике Контрольные нормативы по баскетболу Контрольные нормативы по лыжной подготовке Контрольные задания для определения уровня физической подготовленности обучающихся	Практическая работа, выполнение индивидуальных заданий, тестирование, принятие нормативов.
сформированность представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;	Количество правильных ответов, правильно выполненных заданий: 90 ÷ 100 % правильных ответов – 5 (отлично); 80 ÷ 89 % правильных ответов – 4 (хорошо); 70 ÷ 79% правильных ответов – 3 (удовлетворительно); менее 70% правильных ответов – 2 (не удовлетворительно).	Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование
для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата: овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики	Контрольные нормативы по легкой атлетике Контрольные нормативы по баскетболу Контрольные нормативы по лыжной подготовке Контрольные задания для определения уровня физической	Практическая работа, выполнение индивидуальных заданий, тестирование, принятие нормативов.

предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений;	подготовленности обучающихся	
овладение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;	Контрольные нормативы для определения уровня физической подготовленности обучающихся	Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование
овладение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;	Контрольные нормативы по легкой атлетике Контрольные нормативы по баскетболу Контрольные нормативы по лыжной подготовке Контрольные задания для определения уровня физической подготовленности обучающихся	Практическая работа, выполнение индивидуальных заданий, тестирование, принятие нормативов.
овладение доступными техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.	Контрольные нормативы по легкой атлетике Контрольные нормативы по баскетболу Контрольные нормативы по лыжной подготовке Контрольные задания для определения уровня физической подготовленности обучающихся	Практическая работа, выполнение индивидуальных заданий, тестирование, принятие нормативов.

для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата: овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с	Контрольные нормативы по легкой атлетике Контрольные нормативы по баскетболу Контрольные нормативы по лыжной подготовке Контрольные задания для определения уровня физической подготовленности обучающихся	Практическая работа, выполнение индивидуальных заданий, тестирование, принятие нормативов.
--	---	--

учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений;		
овладение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;	Контрольные нормативы для определения уровня физической подготовленности обучающихся	Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование
овладение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;	Контрольные нормативы по легкой атлетике Контрольные нормативы по баскетболу Контрольные нормативы по лыжной подготовке Контрольные задания для определения уровня физической подготовленности обучающихся	Практическая работа, выполнение индивидуальных заданий, тестирование, принятие нормативов.
овладение доступными техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.	Контрольные нормативы по легкой атлетике Контрольные нормативы по баскетболу Контрольные нормативы по лыжной подготовке Контрольные задания для определения уровня физической подготовленности обучающихся	Практическая работа, выполнение индивидуальных заданий, тестирование, принятие нормативов.

КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

№ п/	Физическое	Контрольное	Возраст,	Оценка	
				Юноши	Девушки

п	способности	упражнение (тест)	лет	5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16 17	4,4 и выше 4,3	5,1-4,8 5,0-4,	5,2 и Ниже 5,2	4,8 и Выше 4,8	5,9-5,3 5,9-5,3	6,1 Ниже 6,1
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	16 17	7,3 и выше 7,2	8,0-7,7 7,9-7,5	8,2 и ниже 8,1	8,4 и выше 8,4	9,3-8,7 9,3-8,7	9,7 ниже 9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16 17	230 и выше 240	195-210 205-220	180 и ниже 190	210 и выше 210	170-190 170-190	160 Ниже 160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16 17	1500 и выше 1500	1300-1400 1300-1400	1100 и ниже 1100	1300 и выше 1300	1050-1200 1050-1200	900 и ниже 900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16 17	15 и выше 15	9-12 9-12	5 и ниже 5	20 и выше 20	12-14 12-14	7 и ниже 7
6	Силовые	Подтягивания: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, кол-во (девушки)	16 17	11 и выше 12	8-9 8-9	4 и ниже 4	18 и выше 18	13-15 13-15	6 и ниже 6

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ
ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

Тесты	Оценка
--------------	---------------

	5	4	3
1.Бег 3000 м (мин, с).	12,30	14,00	б/вр
3.Присидание на одной ноге с опорой о стену (количество раз каждой ногой).	10	8	5
4.Прыжок в длину с места (см).	230	210	190
5.Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
6.Силовой тест – подтягивание на высокой перекладине (количество раз).	13	11	8
7.Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз).	12	9	7
8.Координационный тест – челночный бег 3x10 м (с).	7,3	8,0	8,3
9.Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз).	7	5	3
10.Гимнастический комплекс упражнений: -утренней гимнастики; -производственной гимнастики; (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1.Бег 2000 м (мин, с).	11,00	13,00	б/вр
2.Прыжки в длину с места (см).	190	175	160
3.Присидание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ногой).	8	6	4
4.Силовой тест – подтягивание на низкой перекладине (количество раз).	20	10	5
5.Координационный тест – челночный бег 3x10м (с).	8,4	9,3	9,7
6.Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м).	10,5	6,5	5,0
7.Гимнастический комплекс упражнений: -утренней гимнастики; -производственной гимнастики; -релаксационной гимнастики (из 10 баллов).	До 9	До 8	До 7,5

ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СТУДЕНТОВ КОЛЛЕДЖА

1. Легкая атлетика:

- кроссовая подготовка – 2000-3000 м. – без учета времени;

2. Волейбол:

- игра в парах через сетку – с учетом времени;

- подача мяча – произвольная форма;

- 2-х сторонняя командная игра;

3. Баскетбол:

- техника ведения мяча – произвольная форма;

- броски мяча в корзину – штрафные, 3-х очковые, боковые, из-под кольца