МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«КАМЕНСК-УРАЛЬСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»
(ГАПОУ СО «КУПК»)

СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДАЮ
Председатель цикловой комиссии	
Обработки металлов давлением	Директор ГАПОУ СО «КУПК»
_____Сидорова А.В.	_____ Токарева Н.Х.
«28» августа 2020 г.	«31» августа 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУДб.01.04.Физическая культура

22.02.05 Обработка металлов давлением

Уровень подготовки: базовый

2020

Рабочая программа учебной дисциплины ОУДб.01.04.Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. N 413 с изменениями согласно приказу Министерства образования и науки РФ от 29 декабря 2014 г. №1645 и Федерального государственного образовательного стандарта СПО по специальности , утвержденного приказом Минобрнауки **22.02.05 Обработка металлов давлением**, и России от 21 апреля 2014 г. N 359

Организация – разработчик: ГАПОУ СО «Каменск-Уральский политехнический колледж», г. Каменск-Уральский.

Разработчики:

Брызгалова Людмила Геннадьевна, преподаватель вычшей категории ГАПОУ СО «Каменск-Уральский политехнический колледж».

Лобода Андрей Анатольевич, преподаватель высшей категории ГАПОУ СО «Каменск-Уральский политехнический колледж».

Мирошниченко Ирина Евгеньевна, преподаватель первой категории ГАПОУ СО «Каменск-Уральский политехнический колледж».

Проведена внутренняя техническая и содержательная экспертиза программы учебной дисциплины ОУДб . 01.04 «Физическая культура» в рамках цикловой комиссии.

Рассмотрено на заседании цикловой комиссии Металлургических дисциплин (протокол № 1 от 28.08.2020 г.) и одобрено методическим советом (протокол № 1 от 31.08.2020 г.)

Разработчики _____ Брызгалова Л.Г.
_____ Лобода А.А.
_____ Мирошниченко И.Е.

Председатель цикловой
комиссии Физ воспитания и ДПМ _____ Брызгалова Л.Г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 4

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 6

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ 18

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ 20

5. ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПРОГРАММЫ В ДРУГИХ ООП 25

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальностям СПО 22.02.05 Обработка металлов давлением, входящей в укрупнённую группу специальностей 22.00.00Технологии материалов.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в общеобразовательный цикл специальности 22.02.05 Обработка металлов давлением.

1.3. 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;

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» (базовый уровень) обеспечивает достижение обучающимися следующих **результатов**:

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 приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

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:

регулятивные:

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

познавательные:

-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;

коммуникативные:

-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

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

В результате освоения дисциплины развиваются следующие компетенции:

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

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество, с учетом объектов профессиональной деятельности:(первичные трудовые коллективы.)

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Владеть информационной культурой, анализировать и оценивать информацию с использованием информационно-коммуникационных технологий.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 177 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 4 часов,
самостоятельной работы обучающегося 59 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	**177**
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	**118(114\4)**
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	**59**
Промежуточная аттестация проводится 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	Объем часов	Осваемые элементы компетенций
1	2		3	
Раздел 1 Теоретические сведения.			**4ч.(2)**	
Тема 1.1 Значение физической культуры и спорта в повседневной жизни студентов.	**Содержание учебного материала**			
	Основные требования к студентам. Техника безопасности. Правила поведения студентов в спортивном зале, на стадионе. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	1,2	2	ОК 2,3
	Самостоятельная работа: Изучить литературу по вопросам гигиены, врачебного контроля в процессе физического воспитания.		**2**	
Тема 1.2 Требования и нормы комплекса (ГТО)	**Содержание учебного материала**			ОК 2,3,6
	Требования и нормы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) 5-6 ступеней.	2	2	
Раздел 2 Лёгкая атлетика.			**36ч (12)**	
Тема 2.1 Бег на короткие дистанции.	**Содержание учебного материала**		4ч	
	Оздоровительное прикладное значение лёгкой атлетики. Бег на короткие дистанции	2		
	Практические занятия			
	1.Выполнение стартовых команд в беге с низкого и высокого старта. Техника бега на короткие дистанции: старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. 2.Специальные упражнения бегуна, бег с ускорением, переменный бег, повторный бег. Развитие быстроты, скоростно - силовых качеств на отрезках 60-100м.		2 2	ОК 1,2,3.4,5,6,7, 8,9

	Выполнение норматива в беге на100м,30м,60м.		**2**	
	Самостоятельная работа: Совершенствовать навыки бега на короткие дистанции с высокого и низкого старта.			
Тема 2.2 Прыжки в длину с места.	**Содержание учебного материала.**		2ч.	
	Основы техники прыжка: отталкивание, полет, приземление, подводящие упражнения.	2		
	Практические занятия			
	Подготовительные упражнения и специальные упражнения прыгуна в длину. Выполнение техники прыжка в длину с места: отталкивание, полёт, приземление. Выполнение прыжка в длину с места.		2	ОК 6
	Самостоятельная работа студентов: Совершенствовать технику прыжков в длину с места и с разбега.		**2**	
Тема 2.3 Бег на средние дистанции.	Содержание учебного материала.			
	Бег на средние дистанции.	2	4ч	
	Практические занятия			
	Техника бега: старт, стартовое ускорение, бег на различных участках. Совершенствование техники бега на средние дистанции.	2		
	Практические занятия			
	Выполнение норматива в беге на500м (юн),300м (дев).		2	
	Самостоятельная работа студентов: Выполнить комплекс упражнений на развитие выносливости.		**2**	
Тема 2.4 Кроссовая подготовка. Бег на длинные дистанции.	**Содержание учебного материала.**		6ч	ОК 3
	Бег на длинные дистанции.	2		
	Практические занятия			
	1.Выполнение техники кроссового бега (старт, стартовое ускорение, бег на различных участках). 2.Бег по пересечённой местности, финиширование. 3.Выполнение норматива в беге 2000м. (дев.), 3000м. (юн.).		2 2 2	ОК 4

	Самостоятельная работа студентов: Выполнение комплекса упражнений на развитие выносливости.		**2**	
Тема 2.5 Эстафетный бег.	**Содержание учебного материала**		2 2 **2**	ОК 2
	Техника передачи эстафетной палочки правой и левой руками. Техника передачи эстафетной палочки в зоне передачи.	2		
	Практические занятия			
	Выполнение техники эстафетного бега: зона передачи эстафетной палочки, держание эстафетной палочки при низком старте, стартовое положение бегунов, принимающих эстафету, передача и приём в правую и левую руку эстафетной полочки. Выполнение эстафетного бега 4х100м и 4х400м.			
	Самостоятельная работа студентов: Выполнение комплекса упражнений на развитие координационных способностей.			
Тема 2.6Метание гранаты.	**Содержание учебного материала**		2 2 **2**	ОК 4
	Техника метания: держание снаряда, разбег, крестные шаги, финальное усилие.	2		
	Практические занятия Специальные упражнения, метание гранаты с места, с 3-5 шагов, с короткого разбега. Техника метания гранаты с полного разбега. Выполнение контрольного норматива - метание гранаты.			
	Самостоятельная работа студентов: Совершенствование техники метания с использованием мяча для большого тенниса.			
Раздел 3. Баскетбол.			**20ч (14)**	
Тема 3.1 Специальная физическая подготовка баскетболиста.	**Содержание учебного материала**		2	ОК 1,.3,4,5,6.7, 8,9
	Сущность и характеристика игры в баскетбол. Правила игры, правила соревнований. Судейство. Специальная физическая подготовка баскетболиста.	2		
	Практические занятия			
	Выполнение специальных упражнений для развития быстроты, воспитания скоростно-силовых качеств, развития специальной выносливости, для воспитания специфической координации, для			

	развития качеств, необходимых при выполнении ловли, передачи и броска мяча			
	Самостоятельная работа. Изучение литературы по тактике игры в баскетбол и практики судейства.		**4**	
Тема 3.2 Техника игры в нападении.	**Содержание учебного материала**		2 4 **2**	ОК 2.3,4,6.7.8
	Стойка и передвижения, игрока. Остановка после ведения. Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Штрафные броски. Броски с места и в движении.	2		
	Практические занятия			
	Закрепление техники выполнения штрафных бросков и техники ведения мяча. Совершенствование основной стойки и передвижений, игрока. Техника выполнения ловли и передача мяча. Выполнение ловли и передач мяча на месте и в движении.			
	Самостоятельная работа: Отработка техники выполнения штрафных бросков и техники ведения мяча.			
Тема 3.3Техника игры в защите.	**Содержание учебного материала**		2 2 **2**	ОК 2.3,4,6.7.8
	Стойка и передвижения защитника. Вырывание и выбивание мяча. Техника владения мячом: подбор мяча при отскоке от щита или корзины. Тактические действия игроков в защите.	2		
	Практические занятия			
	Выполнение техники защитных действий, перемещения в защитной стойке, опека игрока с мячом и без мяча. Совершенствование техники владения и овладения мячом. Выполнение упражнений для развития специальной выносливости.			
	Самостоятельная работа. Отработка техники владения и овладения мячом.			
Тема 3.4 Тактика игры в защите.	**Содержание учебного материала**			ОК
	Персональная защита. Учебная игра. Взаимодействие двух, трёх и более игроков в защите. Зонная защита. Двухсторонняя игра.	2		
	Практические занятия			

	Техника выполнения передачи в парах, тройках, треугольниках без защитника и с защитником, на месте и в движении. Техника выполнения системы личной защиты. Выполнение упражнений для развития специальной выносливости. Техника выполнения зонной защиты. Использование зонной защиты в игре.		4	2.3,4,6.7.8
	Самостоятельная работа. Отработка индивидуальных действий игрока с мячом и без мяча.		**2**	
Тема 3. 5 Тактика игры в нападении.	**Содержание учебного материала**		2	ОК 2.3,4,6.7.8
	Тактические действия игроков в нападении. Командные действия: позиционное нападение, быстрый прорыв. Двухсторонняя игра.	3		
	Практические занятия			
	Отработка индивидуальных тактических действий в нападении.			
	Использование ранее изученных технических и тактических приёмов в игре.			
	Самостоятельная работа. Отработка индивидуальных тактических действий в нападении.		**2**	
Тема 3.6 Контрольные нормативы.	**Содержание учебного материала**		2	ОК 3
	Выполнение различных способов передач мяча на месте и в движении. Выполнение ведения мяча, штрафных бросков, бросок после ведения.	2		
	Практические занятия			
	Штрафной бросок. Ведение мяча,2 шага, бросок в кольцо, подбор и передача мяча.			
	Самостоятельная работа. Отработка индивидуальных тактических действий в защите и в нападении.		**2**	
Раздел 4. Гимнастика			**6ч (4)**	
Тема 4 .1 Техника безопасности. Основы гимнастики. Строевые приёмы и построения.	**Содержание учебного материала**			ОК 6,7
	Правила техники безопасности в спортивной гимнастике. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, на турнике. Правила страховки и самостраховки. Гимнастические команды. Простейшие построения, перестроения на месте и в движении.	2		
	Практические занятия			

Упражнения на снарядах и с предметами. Страховка и самостраховка.	Повторение гимнастической терминологии ,правил техники безопасности в спортивной гимнастике, Правила страховки и самостраховки. Выполнение упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, на турнике.		4	
	Самостоятельная работа. Гимнастическая терминология, повороты на месте.		**2**	
Тема 4.2 Способы проведения ОРУ. Упражнения для развития гибкости. Контрольные нормативы.	**Содержание учебного материала**		2	
	Проведение комплекса ОРУ: в парах, со скакалкой, с гимнастическим мячом, гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, возле гимнастической стенки, на матах. Контрольные нормативы ОФП.	2		
	Практические занятия Выполнение комплекса ОРУ: в парах, со скакалкой, с гимнастическим мячом, гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, возле гимнастической стенки, на матах. Выполнение контрольных нормативов ОФП.		**2**	
	Самостоятельная работа. Развитие физических качеств, гимнастическая терминология.			
Раздел 5. Лыжная подготовка			**24ч (14)**	
Тема 5. 1Техника безопасности на уроке. Подбор инвентаря и снаряжения для занятий по лыжной подготовке. Строевые приёмы с лыжами и на лыжах.	**Содержание учебного материала**		2	ОК 1,2,3,4,5,.7, 8, 9
	Подбор лыжного инвентаря по росту и весу, переноска лыж и палок, надевание лыж, правила смазки лыж, одежда для занятий, температурный режим. Строевые команды и приемы с лыжами и на лыжах.	2		
	Практические занятия			
	Подбор лыжного инвентаря по росту и весу, переноска лыж и палок, надевание лыж, правила смазки лыж. Повторить строевые команды и приемы с лыжами и на лыжах.		2	
	Самостоятельная работа. Подготовка лыжного инвентаря для занятий.		**2**	
Тема 5.2 Техника	**Содержание учебного материала**			ОК

попеременного двухшажного хода.	Работа рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом. Прохождение пологих подъемов попеременным двухшажным ходом.	2	4	2,3,4,6.7,8
	Практические занятия			
	Прохождение дистанции до 5 км изучаемым ходом.		**2**	
	Самостоятельная работа. Повторение строевых приемов на лыжах.			
Тема 5.3 Техника одновременных ходов.	**Содержание учебного материала**		4	ОК 2,3,4,6.7,8
	Одновременный двухшажный и одновременный одношажный ходы. Одновременный бесшажный ход.	2		
	Практические занятия			
	Совершенствование одновременного двухшажного и одновременно одношажного ходов. Одновременный бесшажный ход. Прохождение отрезков 500-1000 м с максимальной скоростью. Выполнение упражнений для развития специальной выносливости.			
	Самостоятельная работа. Прохождение равнинных участков дистанции изучаемыми ходами.		**2**	
Тема 5.4 Способы перехода с одного лыжного хода на другой.	**Содержание учебного материала**		4	ОК 2,3,4,6.7,8
	Переходы с попеременных ходов на одновременные и обратно.	2		
	Практические занятия			
	Выполнение упражнений для развития специальной выносливости. Прохождение участков дистанции изучаемыми ходами в зависимости от рельефа.			
	Самостоятельная работа. Прохождение участков дистанции изучаемыми ходами в зависимости от рельефа.		**2**	
Тема 5. 5 Преодоление спусков и подъёмов. Способы торможения.	**Содержание учебного материала**		4	ОК 2,3,4,6.7,8
	Подъемы ступающим шагом, «лесенкой», «елочкой», «полуелочкой». Прохождение спусков с торможением.	2		
	Практические занятия			
	Совершенствование способов торможения. Преодаление спусков и подъёмов. Выполнение комплекса на развитие специфической координации.			
	Самостоятельная работа. Катание с гор с выполнением изученных приемов.		**2**	

Тема 5.6Коньковый ход. Техника конькового хода.	**Содержание учебного материала**		2 **2**	ОК 2,3,4,6.7,8
	Коньковый ход с палками и без палок. Коньковый ход с отталкиванием палками на каждый шаг.	2		
	Практические занятия Прохождение дистанции до 3 км коньковыми ходами. Техника конькового хода.			
	Самостоятельная работа. Прохождение дистанции до 3 км коньковыми ходами.			
Тема 5.7 Способы поворотов на лыжах. Контрольные нормативы.	**Содержание учебного материала**		4 **2**	ОК 2,3,4,6.7,8
	Поворот переступанием на спуске. Повороты плугом и полуплугом. Техника выполнения изученных приемов.	2		
	Практические занятия			
	Совершенствование поворотов переступанием на спуске. Выполнение поворотов плугом и полуплугом. Прохождение дистанций 3 и 5 км на время.			
	Самостоятельная работа. Катание с гор с выполнением изученных приемов.			
Раздел 6. Специальная и общая физическая подготовка.			**8ч (4)**	
Тема 6.1 Специальная физическая подготовка (СФП).	**Содержание учебного материала**		4 **2**	ОК 2,3,4,6.7,8
	Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, специальной выносливости, специфической координации.	2		
	Практические занятия			
	Выполнение упражнений на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, специальной выносливости, специфической координации.			
	Самостоятельная работа. Развитие физических качеств, гимнастическая терминология.			
Тема 6.2 Общая физическая подготовка (ОФП).	**Содержание учебного материала**		4 **2**	ОК 2,3,4,6.7,8
	Акробатические, легкоатлетические упражнения, спортивные игры.	2		
	Практические занятия			
	Выполнение акробатических, легкоатлетических упражнений. Спортивные игры: футбол, теннис.			
	Самостоятельная работа. Развитие физических качеств.			
Раздел 7. Волейбол.			**18ч (9)**	

Тема 7.1 Специальная физическая подготовка волейболиста.	**Содержание учебного материала**		2 **2**	ОК 2,3,4,6.7,8
	Сущность и характеристика игры в волейбол, правила игры, судейство игры. Специальная физическая подготовка волейболиста.	2		
	Практические занятия			
	Выполнение упражнений для повышения уровня прыгучести: прыжки через скакалку, с отягощением, бег прыжками. Выполнение упражнений для укрепления мышц и связок пальцев рук и кисти: упражнения с кистевым эспандером, с теннисным мячом, упоры на пальцах. Выполнение упражнений для выполнения подач и передач мяча: упражнения с мячом у высокой стены с нарисованной на ней мишенью.			
	Самостоятельная работа. Изучение литературы по истории возникновения и развития игры в волейбол и правилам игры.			
Тема 7.2 Техника игры в защите.	**Содержание учебного материала**		2 2 **2**	ОК 2,3,4,6.7,8
	Знакомство с техникой перемещения игрока по площадке во время игры в защите. Выпады в различных направлениях во время игры в защите. Скачки влево, вправо, назад. Приём и передача мяча сверху, снизу. Отбивание мяча кулаком у верхнего края сетки. Приём мяча снизу от сетки. Передача мяча назад, передача в прыжке, передача одной рукой. Приём снизу с подачи.	2		
	Практические занятия			
	Техника выполнения стоек: основной, высокой, низкой. Выполнение перемещений: ходьба, бег, скачок. Техника выполнения верхней передачи мяча двумя руками в парах с шагом, в прыжке. Техника выполнения нижней передачи и приема мяча. Выполнение комплекса упражнений на развитие прыгучести.			
	Самостоятельная работа. Выполнение комплекса упражнений на развитие прыгучести.			
Тем 7.3 Техника игры в нападении.	**Содержание учебного материала**			
	Техника перемещения игрока по площадке во время игры в нападении. Выбор места, разбег, напрыгивание , толчок. Удар по мячу. Подачи: нижняя (прямая и	2		

	боковая), верхняя (прямая и боковая).		2	ОК 2,3,4,6.7,8
	Практические занятия			
	Техника выполнения подач: нижней, верхней и боковой. Техника выполнения нападающих ударов: прямые и боковые. Выполнение блокирования и страховки. Выполнение комплекса упражнений на совершенствование нападающего удара.		2	
	Самостоятельная работа. Выполнение комплекса упражнений на совершенствование нападающего удара с переводом с использованием теннисных мячей.		**2**	
Тема 7.4 Тактика игры.	**Содержание учебного материала**			ОК 2,3,4,6.7,8
	Выбор места игроком для получения мяча. Различные варианты схем нападений и защиты. Индивидуальные действия игрока: выбор места, подачи, передачи и тактики нападающего удара Подача на игрока слабо владеющего навыком приёма мяча. Групповые и командные действия в нападении.	3	4	
	Практические занятия			
	Выполнение тактических действий одиночного блока. Выполнение тактических действий группового блока. Выполнение тактических защитных действий на задней линии. Применение ранее изученных технических и тактических приемов игре. Совершенствование различных вариантов схем нападений и защиты. Закрепление и отработка индивидуальных действий игрока.		4	
	Самостоятельная работа. Изучение литературы по тактике игры в волейбол и практики судейства.		**3**	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета.			**2ч.**	
Всего:			**118ч.**	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1 – ознакомительный (воспроизведение информации, узнавание (распознавание), объяснение ранее изученных объектов, свойств и т.п.);

2 – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);

3 – продуктивный (самостоятельное планирование и выполнение деятельности, решение проблемных задач).

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.

Реализация программы предполагает наличие спортивного комплекса: спортивный зал, открытый стадион широкого профиля, стрелковый тир. ул. Алюминиевая 60 -216 каб.

Игровая площадка (баскетбольная):

1. Щит
2. Кольца
3. Сетки для колец
4. Мячи баскетбольные
5. Секундомер

Игровая площадка (волейбол):

1. Сетка
2. Стойки
3. Мячи волейбольные

Общая физическая подготовка

1. Скамейка гимнастическая
2. Стенка гимнастическая
3. Перекладина
4. Брусья
5. Штанга
6. Скакалка
7. Стол для настольного тенниса, ракетки, мячи

Оборудование спортивной площадки широкого профиля:

Легкоатлетический сектор:

1. Беговая дорожка
2. Место для прыжков в длину
3. Сектор для метания гранат
4. Эстафетные палочки
5. Секундомеры
6. Площадка 30х50
7. Ворота
8. Ограждение
9. Сетка для ворот
10. Раздевалка.

Тренажёрный зал общефизической подготовки:

1.Тренажер для мышц ног/жим ногами лежа/,тренажер силовой «Эксер» ДН-8171,

2.Подставка под штангу РВ 300, штанга, гантели,

3.Блины,

4.Гиря, Магнитола PHILIPS AZ 2045|14.

5.Гимнастические стенки,

6. Велотренажер,

7.Мини - степпар (тренажер) ДН 8101,

8.Тренажер для бицепса ПС 20.

Лыжный инвентарь:

(лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и.т.п.).

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень используемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основные источники:

1.Физическая:культура: учебник и практикум для СПО/А.Б.Муллер ,Н.С.Дядичкина,Ю.А. Богащенко,А.Ю. Близневский,С.К. Рябинина.М.: Издательство Юрайт,2017.-424с.-Серия:Профессиональное образование.

2.Бишаева А.А. Физическая культура: учебник.- 5-е изд..стер.-М.:Изд. центр Академия,2015.-304 с.,ил.

Дополнительные источники:

1.Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник - М., 2013.

2.Бишаева А.А. Физическая культура. – М.: Издательский центр «Академия», 2014.

3.Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий – Смоленск, 2012.

4.Ковалева В.Д. Спортивные игры: Учебник для студентов «Физическое воспитание» - М; Просвещение, 2013г.

5.Решетников Н.В., Кислицын Ю. Л., Палтиевич Р. Л., Погадаев Г. И. Физическая культура: учебное пособие для студентов учреждений сред. проф. образования. — М., 2012.

Электронные издания (электронные ресурсы)

1. www.физическая-культура.рф - Сайт по физической культуре
2. www.minstm.gov.ru - Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации
3. www.edu.ru - Федеральный портал «Российское образование».
4. www.olympic.ru- Официальный сайт Олимпийского комитета России.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения	Виды и формы контроля	Формируемые компетенции
I Предметные: 1)умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;	Текущий контроль (беседа, устный опрос, тестирование.)	**ОК 03,ОК 01**
2)владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	Входной контроль (тестирование); промежуточный контроль (дифференцированный зачёт).	**ОК 04,ОК 09,**
3)владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;	Текущий контроль (тестирование); промежуточный контроль (дифференцированный зачёт).	**ОК 02**
4)владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;	Текущий контроль (творческие задания, нормы ГТО)	**ОК 08, ОК 05**
5)владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.	Текущий контроль (тестирование)	**ОК 06, ОК 07**
II.Личностные*:* 1)готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;	Входной контроль (тестирование); промежуточный контроль (дифференцированный зачёт).	**ОК 04**
2)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;	Текущий контроль (тестирование); промежуточный контроль (дифференцированный зачёт).).	**ОК 02**
3)потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;	Текущий контроль (беседа, устный опрос, тестирование.)	**ОК 03**
4)приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;	Текущий контроль (тестирование)	**ОК 06**

5)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;	Входной контроль (тестирование); промежуточный контроль (дифференцированный зачёт).	**ОК 05**
6)готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;	Текущий контроль (беседа, устный опрос, тестирование.)	**ОК 01**
7)способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;	Текущий контроль (творческие задания, нормы ГТО)	**ОК 09**
8)способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;	Текущий контроль (тестирование); промежуточный контроль (дифференцированный зачёт).	**ОК 02**
9)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;	Текущий контроль (тестирование)	**ОК 08**
10)принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;	Текущий контроль (тестирование); промежуточный контроль (дифференцированный зачёт).	**ОК 03**
11)умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;	Текущий контроль (беседа, устный опрос, тестирование.)	**ОК 03**
12)патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;	Текущий контроль (тестирование)	**ОК 07**
13)готовность к служению Отечеству, его защите.	Текущий контроль (беседа, устный опрос, тестирование.)	**ОК 06**
III Метапредметные: **регулятивные:** 1)способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике.	Текущий контроль (тестирование); промежуточный контроль (дифференцированный зачёт).	**ОК 04**
познавательные: 1)освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;	Текущий контроль (творческие задания, нормы ГТО)	**ОК 08**

2)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;	Текущий контроль (творческие задания, нормы ГТО)	**ОК 03**
3)формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку.	Входной контроль (тестирование); промежуточный контроль (дифференцированный зачёт).	**ОК 09**
коммуникативные: 1)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;	Текущий контроль (творческие задания, нормы ГТО)	**ОК 02**
2)готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности.	Текущий контроль (тестирование)	**ОК 06**

СВОДНАЯ ТАБЛИЦА СООТВЕТСТВИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ УУД ОБЩИМ КОМПЕТЕНЦИЯМ

Общие компетенции	Результаты УУД
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.	**I. Предметные:** -умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга. **II. Личностные:** -готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры.
ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.	**I. Предметные:** -владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств. **II. Личностные:** - сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному; совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной.
ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.	**I. Предметные:** -умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга. **II. Личностные:** - потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья; -умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью. -принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом

	самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; **III. Метапредметные (познавательные):** -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;
ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.	**I. Предметные:** -владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью. **II. Личностные:** -готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению; -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. **III. Метапредметные (регулятивные):** -способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста.	**I. Предметные:** -владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности. **II. Личностные:** -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.
ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.	**I. Предметные:** -владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности. **II. Личностные:** -приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности; - готовность к служению Отечеству, его защите. **III. Метапредметные (коммуникативные):** -готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов

	двигательной активности.
ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.	**I. Предметные:** -владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности. **II. Личностные:** -патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной.
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	**I. Предметные:** -владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности. **II. Личностные:** - 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. **III. Метапредметные (познавательные):** освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ.
ОК 09. Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности	**I. Предметные:** -владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью. **II. Личностные:** -способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры. **III. Метапредметные (познавательные):** -формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку.

5. ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПРОГРАММЫ В ДРУГИХ ООП

Рабочая программа может быть использована для обучения укрупненной группы профессий и специальностей 22.00.00 Технология материалов.