

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САХАЛИНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
АЛЕКСАНДРОВСК-САХАЛИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ (ФИЛИАЛ)



УТВЕРЖДАЮ

Директор колледжа

Л.С.Салтынская

«20» июня 2018 г.

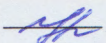
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
БАЗОВОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
БОУД.07. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
(базовая подготовка)

Специальность 35.02.09 Ихтиология и рыбоводство
Квалификация – техник рыбовод

Александровск-Сахалинский
2018

Рабочая программа базовой общеобразовательной учебной дисциплины **БОУД.07. Физическая культура** разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования (Приказ Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» (зарегистрирован в Минюсте России 07.06.2012 № 24480), предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины и 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 образовательных 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), примерной программой общеобразовательной учебной дисциплины для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО») от 21 июля 2015 года, федеральным государственным образовательным стандартом по специальности среднего профессионального образования **35.02.09 Ихтиология и рыбоводство**, утверждённого приказом Министерства образования и науки 07 мая 2014 г. № 458.

Разработчик: Долбнева Т.В., преподаватель колледжа

Рабочая программа рассмотрена на заседании ЦК психолого-педагогических дисциплин
Председатель ЦК  Н.Б.Магденко

Протокол № 10 от 14.06.2018 г.

Рабочая программа рекомендована научно-методическим советом колледжа для утверждения
Протокол № 4 от 15.06.2018 г.

Содержание

1. Паспорт рабочей программы БОУД.07. Физическая культура	4
1.1. Область применения программы	4
1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена	4
1.3. Цели и результаты освоения учебной дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины.....	4
1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины	6
2. Структура и содержание учебной дисциплины	6
2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы	6
2.2. Тематический план и содержание БОУД.07. Физическая культура	7
3. Условия реализации программы дисциплины	16
3.1. Требования к минимальному материально–техническому обеспечению	16
3.2. Информационное обеспечение обучения	16
4. Контроль и оценка результатов освоения БОУД.07. Физическая культура.....	18

1. Паспорт рабочей программы БОУД.07. Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины **БОУД.07. Физическая культура** является частью программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) в соответствии с ФГОС СПО по специальности **35.02.09 Ихтиология и рыбоводство** (базовая подготовка).

Программа дисциплины является основой для разработки рабочих программ, в которых профессиональные образовательные организации уточняют содержание учебного материала, последовательность его изучения, распределение учебных часов, тематику рефератов (докладов), виды самостоятельных работ, учитывая специфику программ подготовки специалистов среднего звена и осваиваемой специальности.

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Дисциплина входит в базовые общеобразовательные учебные дисциплины общеобразовательной подготовки (БОУД.07. Физическая культура).

Программа **БОУД.07. Физическая культура** предназначена для изучения в профессиональных образовательных организациях, реализующих программу подготовки специалистов среднего звена на базе основного общего образования.

1.3. Цели и результаты освоения учебной дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины

Содержание программы БОУД.07. Физическая культура направлено на достижение следующих **целей**:

1. Формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда.

2. Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.

3. Формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью.

4. Овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта.

5. Овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья.

6. Освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций.

7. Приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Освоение содержания БОУД.07. Физическая культура обеспечивает достижение обучающимися следующих **личностных результатов**:

- Л.1. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению.

- Л.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.

Л.3. Потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья.

Л.4. Приобретение личного опыта творческого использования профессионально–оздоровительных средств и методов двигательной активности.

Л.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.

Л.6. Готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры.

Л.7. Способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры.

Л.8. Способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности.

Л.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.

Л.10. Принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно–оздоровительной деятельностью.

Л.11. Умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно–оздоровительной деятельностью.

Л.12. Патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной.

Л.13. Готовность к служению Отечеству, его защите.

Освоение метапредметных результатов:

М.1. Способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике.

М.2. Готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности.

М.3. Освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно–методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ.

М.4. 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.

М.5. Формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку.

М.6. 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.

Освоение предметных результатов:

П.1. Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга.

П.2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.

П.3. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.

П.4. Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.

П.5. 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. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины

Максимальная учебная нагрузка обучающегося – 117 часов, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося – 78 часов;
- теоретическое обучение – 2 часа;
- практические занятия – 76 часов;
- самостоятельная работа обучающегося – 35 часов;
- консультации – 4 часа.

2. Структура и содержание учебной дисциплины

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	117
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	78
в том числе:	
теоретические занятия	2
лабораторные работы	
практические занятия	76
контрольные работы	
курсовая работа (проект)	
Самостоятельная работа обучающегося	35
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом)	
самотестирование	5
самоподготовка	10
индивидуальные творческие задания	11
проекты	
доклады/ реферат	5
Консультации	4
Итоговая аттестация в форме:	
1 семестр – дифференцированный зачет	
2 семестр – дифференцированный зачет	

2.2. Тематический план и содержание БОУД.07. Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся		Объём часов	Уровень освоения
Раздел 1. Основы здорового образа жизни			4	
Тема 1.1. Основы здорового образа жизни	Содержание учебного материала		4	1
	1.	Понятие «здоровья», его содержание и критерии. Функциональное проявление здоровья в различных сферах жизнедеятельности. Образ жизни студентов и его влияние на здоровья. Здоровый образ жизни студентов. Влияние окружающей среды на здоровье	2	
	Лабораторные работы		–	
	Практические занятия		–	
	Контрольные работы		–	
	Самостоятельная работа обучающихся: – подготовка доклада на темы «Компоненты здорового образа жизни»; «Факторы, разрушающие здоровье человека»; «Средства физической культуры в повышении функциональных возможностей организма» – выполнение индивидуальных заданий в рабочей тетради: тестовое задание		1	
	Консультации		1	
Раздел 2. Легкая атлетика			18	
Тема 2.1. Специальные упражнения бегуна. Бег на 100 м. Низкий старт	Содержание учебного материала		4	2
			–	
	Лабораторные работы		–	
	Практические занятия		2	
	№ 1	Овладение техникой бега на короткие дистанции с низкого старта		
	Контрольные работы		–	
	Самостоятельная работа обучающихся: – подготовка доклада на тему «Характеристика легкой атлетики как вида спорта» – выполнение индивидуальных заданий в рабочей тетради: тестовые задания творческого характера		1	
	Консультации		1	
	Тема 2.2. Специальные упражнения легкоатлета. Прыжок в длину способом «согнув ноги» Бег на 500, 1000 м	Содержание учебного материала		2
			–	
Лабораторные работы		–		
Практические занятия		2		
№ 2		Овладение техникой прыжка в длину с места способом «согнув ноги»		
Контрольные работы		–		
Самостоятельная работа обучающихся		–		
Тема 2.3. Эстафетный бег 4x100 м. Метание гранаты на дальность	Содержание учебного материала		3	2
			–	
	Лабораторные работы		–	

	Практические занятия		2	
	№ 3	Овладение техникой эстафетного бега на 4х100 м.; метание гранаты на дальность		
	Контрольные работы		–	
	Самостоятельная работа обучающихся: – индивидуальные задания: выполнить комплекс упражнений для развития быстроты		1	
Тема 2.4. Специальные упражнения бегуна. Бег на 1000 (д), 2000 (ю) м. Зачетное занятие	Содержание учебного материала		4	2
			–	
	Лабораторные работы		–	
	Практические занятия		2	
	№ 4	Овладение техникой бега на средние дистанции		
	Контрольные работы		–	
	Самостоятельная работа обучающихся: – индивидуальные творческие задания: составить кроссворд по терминологии		2	
Тема 2.5. Специальные упражнения прыгуна. Прыжок в высоту способом «перешагивание»	Содержание учебного материала		3	2
			–	
	Лабораторные работы		–	
	Практические занятия		2	
	№ 5	Овладение техникой прыжка в высоту способом «перешагивание»		
	Контрольные работы		–	
	Самостоятельная работа обучающихся: – индивидуальные задания: выполнить комплекс прыжковых упражнений со скакалкой		1	
Тема 2.6. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Зачетное занятие	Содержание учебного материала		2	3
			–	
	Лабораторные работы		–	
	Практические занятия		2	
	№ 6	Выполнение прыжка на результат и оценку		
	Контрольные работы		–	
	Самостоятельная работа обучающихся		–	
Раздел 3. Настольный теннис			10	
Тема 3.1. Выбор ракетки и способы ее держания. Перемещения. Подача. Технический прием «толчок». Игры–упражнения	Содержание учебного материала		4	2
			–	
	Лабораторные работы		–	
	Практические занятия		2	
	№ 7	Овладение подачи прямым ударом, техническому приему «толчок»		
	Контрольные работы		–	

	Самостоятельная работа обучающихся: – подготовка доклада на тему «Настольный теннис как вида спорта» – выполнение индивидуальных заданий в рабочей тетради: тестовые задания творческого характера	1	
	Консультации	1	
Тема 3.2. Поддача. Технический прием «накат». Игры–упражнения	Содержание учебного материала	3	2
		–	
	Лабораторные работы	–	
	Практические занятия	2	
	№ 8 Овладение подачи «маятник», техническому приему «накат»		
	Контрольные работы	–	
	Самостоятельная работа обучающихся: – индивидуальные творческие задания: составить кроссворд по терминологии	1	
Тема 3.3. Поддача. Технический прием «срезка». Двухсторонняя игра. Зачетное занятие	Содержание учебного материала	3	2
		–	
	Лабораторные работы	–	
	Практические занятия	2	
	№ 9 Овладение подачи «веер», техническому приему «срезка»		
	Контрольные работы	–	
	Самостоятельная работа обучающихся: – индивидуальные задания: выполнить комплекс упражнений для развития ловкости	1	
Раздел 4. Баскетбол		14	2
Тема 4.1. Техника владения мячом: ловля и передача мяча. Игры с элементами баскетбола	Содержание учебного материала	3	
		–	
	Лабораторные работы	–	
	Практические занятия	2	
	№ 10 Овладение техническими приемами в нападении: ловля и передача мяча		
	Контрольные работы	–	
	Самостоятельная работа обучающихся: – подготовка доклада на тему «Характеристика баскетбола как вида спорта»	1	
Тема 4.2. Техника владения мячом: ведение, броски мяча. Игры с элементами баскетбола	Содержание учебного материала	3	2
		–	
	Лабораторные работы	–	
	Практические занятия	2	
	№ 11 Овладение техническими приемами в нападении: ведение и броски мяча		
	Контрольные работы	–	
	Самостоятельная работа обучающихся: – индивидуальные творческие задания: составить кроссворд по терминологии	1	
Тема 4.3. Техника	Содержание учебного материала	3	2

овладения мячом: вырывание, выбивание мяча. Учебная игра			–	
	Лабораторные работы		–	
	Практические занятия		2	
	№ 12	Овладение техническими приемами в защите: вырывание и выбивание мяча		
	Контрольные работы		–	
	Самостоятельная работа обучающихся: – индивидуальные задания: выполнить комплекс упражнений для развития силы		1	
Тема 4.4. Технические примы игры в баскетболе	Содержание учебного материала		3	3
			–	
	Лабораторные работы		–	
	Практические занятия		2	
	№ 13	Закрепление технических приемов игры в нападение и защите		
	Контрольные работы		–	
	Самостоятельная работа обучающихся: – выполнение индивидуальных заданий в рабочей тетради: тестовые задания творческого характера		1	
Тема 4.5. Техника владения мячом. Зачетное занятие	Содержание учебного материала		2	3
			–	
	Лабораторные работы		–	
	Практические занятия		2	
	№ 14	Оценивание технических приемов в баскетболе		
	Контрольные работы		–	
	Самостоятельная работа обучающихся		–	
Раздел 5. Мини–волейбол			8	
Тема 5.1. Подача мяча	Содержание учебного материала		3	2
			–	
	Лабораторные работы		–	
	Практические занятия		2	
	№ 15	Овладение техникой подачи мяча в мини–волейболе		
	Контрольные работы		–	
	Самостоятельная работа обучающихся: – подготовка доклада на тему «Характеристика мини–волейбола как вида спорта»		1	
Тема 5.2. Прием мяча	Содержание учебного материала		3	2
			–	
	Лабораторные работы		–	
	Практические занятия		2	
	№ 16	Овладение техникой приема мяча двумя руками снизу		
	Контрольные работы		–	
	Самостоятельная работа обучающихся: – индивидуальные задания: выполнить комплекс упражнений для развития гибкости		1	
Тема 5.3. Передача мяча.	Содержание учебного материала		2	2

Зачетное занятие			–	
	Лабораторные работы		–	
	Практические занятия		2	
	№ 17	Овладение техникой передачи мяча. Оценивание технических приемов		
	Контрольные работы		–	
	Самостоятельная работа обучающихся		–	
Раздел 6. Лыжная подготовка			25	
Тема 6.1. Попеременный двухшажный ход	Содержание учебного материала		4	2
			–	
	Лабораторные работы		–	
	Практические занятия		2	
	№ 18	Овладение техникой попеременно двухшажного хода		
	Контрольные работы		–	
	Самостоятельная работа обучающихся:		1	
	– подготовка доклада на тему «Характеристика лыжного спорта» – выполнение индивидуальных заданий в рабочей тетради: тестовые задания			
Тема 6.2. Попеременный двухшажный ход	Консультации		1	
	Содержание учебного материала		2	3
			–	
	Лабораторные работы		–	
	Практические занятия		2	
	№ 19	Овладение техникой лыжных ходов: попеременный двухшажный		
	Контрольные работы		–	
	Самостоятельная работа обучающихся		–	
Тема 6.3. Одновременный бесшажный ход	Содержание учебного материала		3	2
			–	
	Лабораторные работы		–	
	Практические занятия		2	
	№ 20	Овладение техникой лыжных ходов: одновременный бесшажный		
	Контрольные работы		–	
	Самостоятельная работа обучающихся:		1	
	– индивидуальные творческие задания: составить кроссворд по понятиям «Олимпийские виды лыжного спорта»			
Тема 6.4. Одновременный одношажный ход	Содержание учебного материала		3	2
			–	
	Лабораторные работы		–	
	Практические занятия		2	
	№ 21	Овладение техникой лыжных ходов: одновременный одношажный		
	Контрольные работы		–	
	Самостоятельная работа обучающихся:		1	
	– индивидуальные задания: выполнить комплекс упражнений для развития выносливости			

Тема 6.5. Спуски, подъемы	Содержание учебного материала	3	3
		–	
	Лабораторные работы	–	
	Практические занятия	2	
	№ 22 Овладение техникой спусков и подъемов		
	Контрольные работы	–	
	Самостоятельная работа обучающихся: – индивидуальные задания: выполнить комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств	1	
Тема 6.6. Повороты, торможения	Содержание учебного материала	3	3
		–	
	Лабораторные работы	–	
	Практические занятия	2	
	№ 23 Овладение техникой поворотов и торможений		
	Контрольные работы	–	
	Самостоятельная работа обучающихся: – индивидуальные творческие задания: подобрать и оформить подвижные игры по лыжной подготовке	1	
Тема 6.7. Игровые задания	Содержание учебного материала	2	3
		–	
	Лабораторные работы	–	
	Практические занятия	2	
	№ 24 Закрепление способов передвижения на лыжах через игровые задания		
	Контрольные работы	–	
	Самостоятельная работа обучающихся	–	
Тема 6.8. Техника лыжных ходов	Содержание учебного материала	3	3
		–	
	Лабораторные работы	–	
	Практические занятия	2	
	№ 25 Закрепление техники лыжных ходов		
	Контрольные работы	–	
	Самостоятельная работа обучающихся: – индивидуальные творческие задания: подобрать и оформить комплекс упражнений для развития ловкости	1	
Тема 6.9. Зачетное занятие. Прохождение дистанции 1000 (д), 2000 (ю) м на время	Содержание учебного материала	2	3
		–	
	Лабораторные работы	–	
	Практические занятия	2	
	№ 26 Прохождение дистанции на результат и оценку		
	Контрольные работы	–	
	Самостоятельная работа обучающихся	–	
Раздел 7. Волейбол		13	

Тема 7.1. Передача мяча: верхняя и нижняя. Игры с элементами волейбола	Содержание учебного материала	4	2
		–	
	Лабораторные работы	–	
	Практические занятия	2	
	№ 27 Овладение техническими приемами – передачи мяча: верхняя и нижняя		
	Контрольные работы	–	
	Самостоятельная работа обучающихся: – подготовка доклада на тему «Волейбол как вида спорта» – выполнение индивидуальных заданий в рабочей тетради: тестовые задания творческого характера	2	
Тема 7.2. Подача мяча: нижняя прямая и боковая. Учебная игра	Содержание учебного материала	3	2
		–	
	Лабораторные работы	–	
	Практические занятия	2	
	№ 28 Овладение техническими приемами – подачи мяча: нижняя прямая и боковая		
	Контрольные работы	–	
	Самостоятельная работа обучающихся: – индивидуальные творческие задания: подобрать и оформить комплекс упражнений для развития силы	1	
Тема 7.3. Игровые задания с элементами волейбола	Содержание учебного материала	3	3
		–	
	Лабораторные работы	–	
	Практические занятия	2	
	№ 29 Закрепление технических приемов игры в волейбол		
	Контрольные работы	–	
	Самостоятельная работа обучающихся: – индивидуальные творческие задания: подобрать и оформить игры с элементами волейбола	1	
Тема 7.4. Зачетное занятие. Поддачи и передачи мяча	Содержание учебного материала	3	3
		–	
	Лабораторные работы	–	
	Практические занятия	2	
	№ 30 Определение уровня владения техническими приемами игры в волейбол		
	Контрольные работы	–	
	Самостоятельная работа обучающихся: – индивидуальные творческие задания: составить кроссворд по терминологии	1	
Раздел 8. Бадминтон		10	
Тема 8.1. Хватка ракетки. Стойки. Техника короткой подачи. Высоко далёких ударов. Произвольная игра	Содержание учебного материала	4	2
		–	
	Лабораторные работы	–	
	Практические занятия	2	
	№ 31 Овладение техническими приемами: короткая подача, высоко далекий удар		

	Контрольные работы	–	
	Самостоятельная работа обучающихся: – подготовка доклада на тему «Бадминтон как вида спорта» – выполнение индивидуальных заданий в рабочей тетради: тестовые задания	2	
Тема 8.2. Техника перемещений. Техника плоской подачи, плоских ударов. Учебная игра	Содержание учебного материала	3	2
		–	
	Лабораторные работы	–	
	Практические занятия	2	
	№ 32 Овладение техническими приемами: плоская подача и плоский удар		
	Контрольные работы	–	
	Самостоятельная работа обучающихся: – индивидуальные творческие задания: составить кроссворд по терминологии	1	
Тема 8.3. Техника подачи и приема волана. Игра в парах	Содержание учебного материала	3	3
		–	
	Лабораторные работы	–	
	Практические занятия	2	
	№ 33 Овладение техническими приемами: короткой подачи с замахом, прием волана		
	Контрольные работы	–	
	Самостоятельная работа обучающихся: – индивидуальные творческие задания: подобрать и оформить подвижные игры с элементами бадминтона	1	
Раздел 9. Легкая атлетика		15	
Тема 9.1. Специальные упражнения бегуна. Бег на 100 м	Содержание учебного материала	3	3
		–	
	Лабораторные работы	–	
	Практические занятия	2	
	№ 34 Закрепление техники бега на короткие дистанции		
	Контрольные работы	–	
	Самостоятельная работа обучающихся: – подготовка доклада на тему «Классификация и общая характеристика легкоатлетических видов спорта»	1	
Тема 9.2. Специальные упражнения прыгуна. Прыжок в длину способом «согнув ноги»	Содержание учебного материала	3	3
		–	
	Лабораторные работы	–	
	Практические занятия	2	
	№ 35 Закрепление техники прыжка в длину с места способом «согнув ноги»		
	Контрольные работы	–	
	Самостоятельная работа обучающихся: – индивидуальные задания: подобрать и оформить комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств	1	
Тема 9.3. Специальные упражнения бегуна.	Содержание учебного материала	3	3
		–	

Эстафетный бег 4x100 м	Лабораторные работы	–	
	Практические занятия	2	
	№ 36 Закрепление техники эстафетного бега на 4x100 м.		
	Контрольные работы	–	
	Самостоятельная работа обучающихся: – индивидуальные творческие задания: подобрать и оформить подвижные игры с элементами легкой атлетики	1	
Тема 9.4. Специальные упражнения легкоатлета. Метание гранаты на дальность	Содержание учебного материала	3	3
		–	
	Лабораторные работы	–	
	Практические занятия	2	
	№ 37 Закрепление техники метания гранаты на дальность		
	Контрольные работы	–	
	Самостоятельная работа обучающихся: – индивидуальные творческие задания: подобрать и оформить комплекс упражнений для развития быстроты	1	
Тема 9.5. Специальные упражнения бегуна. Бег на 1000 (д), 2000 (ю) м на время. Зачетное занятие	Содержание учебного материала	3	2
		–	
	Лабораторные работы	–	
	Практические занятия	2	
	№ 38 Закрепление технике бега на средние дистанции		
	Контрольные работы	–	
	Самостоятельная работа обучающихся: – индивидуальные творческие задания: подобрать и оформить комплекс упражнений для развития выносливости	1	
Максимальная учебная нагрузка обучающегося – 117 часов, в том числе:			
• обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося – 78 часов;			
• теоретическое обучение – 2 часа;			
• практические занятия – 76 часов;			
• самостоятельная работа обучающегося,– 35 часов;			
• консультации – 4 часа			

3. Условия реализации программы дисциплины

3.1. Требования к минимальному материально–техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, лыжной базы, открытого стадиона широкого профиля.

Оборудование спортивного зала:

Инвентарь – мячи (баскетбольные, волейбольные, теннисные, набивные, мини–волейбольные), воланы, гимнастические палки, свистки, скакалки, теннисные и бадминтонные ракетки, теннисные столы, баскетбольные и волейбольные сетки, гимнастические скамейки, рулетка (сантиметровая лента), стойки, планка, колодки; форма спортивная.

Методические материалы – программы, календарно–тематические планы, конспекты, инструкция по технике безопасности, журнал техники безопасности, оценочные нормативы, карточки–задания по подвижным играм.

Оборудование открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий:

Беговая дорожка, сектор для прыжков в высоту, сектор для метания, сектор для прыжков в длину, баскетбольная и волейбольная площадка, футбольное поле, стартовые колодки, барьеры легкоатлетические., спортивный городок (перекладины, брусья, рукоход, лабиринт, скамья для пресса, шиповки легкоатлетические.

Оборудование лыжной базы:

Лыжи пластиковые, палки лыжные, ботинки лыжные, станок для обработки лыж, снегоход «Буран», лыжные мази, парафины, утюг для обработки лыж, костюм лыжный.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет–ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники

1. Преподавание физической культуры в общеобразовательных учреждениях в условиях введения ФГОС 2 поколения. Методич. Рекомендации. М.: Просвещение, 2014. 240 с.

2. Жабаков Е.В. Педагогическое мастерство учителя физической культуры. Учебное пособие. М.: Физическая культура и спорт, 2016. 195 с.

3. Легкоатлетические прыжки в школе. Учебное пособие. М.: Физическая культура и спорт, 2016. 62 с.

Дополнительные источники

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. М.: Просвещение, 2014. 185 с.

2. Бутин И.М. Лыжный спорт. Учеб. пособия для студ. высш. учеб. заведений. М.: Академия, 2000. 368 с.

3. Былеева Л.В., Коротков И.М., Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие для студентов вузов и сузов физической культуры. М.: СпортАкадемПресс, 2002. 279 с.

4. Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. М.: Физкультура и спорт, 2012. 164 с.

5. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. Мн.: Высшая школа, 2014. 256 с.

6. Железняк Ю.Д. Спортивные игры. Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М.: Академия, 2001. 450 с.

7. Жилкин А.И. Легкая атлетика: учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. М.: Академия, 2005. 450 с.
8. Ильинич В.И. Физическая культура студента. М.: Гардарики, 2005. 448 с.
9. Казанцева Н.В. Методика обучения бадминтону для студентов средних специальных и высших учебных заведений: учеб. пособие. Иркутск.: БГУ, 2016. 140 с.
10. Кузнецова Н.В. Методика обучения бадминтону для студентов средних специальных и высших учебных заведений: учеб. пособие. Иркутск.: БГУ, 2016. 140 с.
11. Макаров Ю.М. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Подвижные игры: Учебник для студ. учреждений высш. проф. образования. М.: Академия, 2013. 272 с.
12. Нестеровский Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения. Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. М.: Академия, 2004. 336 с.
13. Правила игры, судейство и организация соревнований по настольному теннису. М.: СпортАкадемияПресс, 2002. 143 с.
14. Решетникова Н.В. Физическая культура: учеб. Пособие для студентов среднего профессионального учебного заведения. М.: Мастерство, 2002. 380 с.
15. Решетников Н. В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. М.: Просвещение, 2010. 125 с.
16. Савин М.В. Беляева А.В. Волейбол. Учебник для высших учебных заведений физической культуры. М.: СпортАкадемияПресс, 2002. 368 с.
17. Сайганова Е.Г, Дудов В.А. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие. М.: Просвещение, 2010. 142 с.
18. Сергеев Г.А. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Лыжный спорт: учебник для студ. высш. образования. М.: Академия, 2015. 176 с.

Интернет – ресурсы

1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
3. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП–2009).

4. Контроль и оценка результатов освоения БОУД.07. Физическая культура

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Личностные:	
Л.1. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению	– оценка выполнения практических заданий
Л.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	– оценка выполнения практических заданий
Л.3. Потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья	– подготовка и выполнение комплексов упражнений по заданным темам с использованием информационных технологий
Л.4. Приобретение личного опыта творческого использования профессионально–оздоровительных средств и методов двигательной активности	– освоение физических упражнений различной направленности – занятия дополнительными видами спорта
Л.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	– оценка выполнения практических заданий
Л.6. Готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры	– оценка освоенных знаний в ходе выполнения самостоятельной работы
Л.7. Способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры	– оценка выполнения практических заданий
Л.8. Способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности	– занятия дополнительными видами спорта

Л.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	– занятия дополнительными видами спорта
Л.10. Принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью	– занятия дополнительными видами спорта
Л.11. Умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью	– самостоятельная работа по теме ЗОЖ
Л.12. Патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной	– подготовка к выполнению нормативов (ГТО)
Л.13. Готовность к служению Отечеству, его защите	– тестирование
Метапредметные:	
М.1. Способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике	– оценка освоенных знаний в ходе выполнения самостоятельной работы
М.2. Готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности	– оценка выполнения практических заданий
М.3. Освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ	– оценка освоенных знаний в ходе выполнения самостоятельной работы
М.4. 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	– оценка освоенных знаний в ходе выполнения самостоятельной работы с использованием информационных технологий (доклады)
М.5. Формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку	– подготовка к выполнению нормативов (ГТО) – занятия дополнительными видами спорта
М.6. Умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности,	– оценка освоенных знаний в ходе выполнения самостоятельной работы с использованием информационных технологий

гигиены, норм информационной безопасности	
Предметные:	
П.1. Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга	– оценка выполнения практических заданий – подготовка к выполнению нормативов (ГТО) – занятия дополнительными видами спорта
П.2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью	– оценка выполнения практических заданий – занятия дополнительными видами спорта
П.3. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств	– оценка выполнения практических заданий – занятия дополнительными видами спорта – тестирование
П.4. Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности	– занятия дополнительными видами спорта – тестирование – выполнение комплексов упражнений для развития различных физических качеств
П.5. 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)	– подготовка к выполнению нормативов (ГТО) – занятия дополнительными видами спорта

**Лист учета обновления содержания рабочей программы
БОУД.07. Физическая культура**

Рабочая программа учебной дисциплины рассмотрена на заседании ЦК психолого-педагогических дисциплин. В рабочую программу внесены следующие изменения (без изменений):

Учебный год	Внесены изменения	№ протокола, дата	Подпись председателя ЦК

Рабочая программа учебной дисциплины рекомендована научно-методическим советом колледжа для утверждения (переутверждения)

Учебный год	Утверждение (переутверждение)	№ протокола, дата	Подпись председатель НМС