МИНИСТЕРСТВО ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им. В.Г. ШУХОВА
Северо-Кавказский филиал

УТВЕРЖДАЮ:
Директор СКФ БГТУ
им. В.Г. Шухова
_____ В.Л. Курбаов
24 февраля 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины

ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность

08.02.11 Управление, эксплуатация и обслуживание многоквартирного дома

Квалификация выпускника

Техник

Срок обучения

3 года 10 месяцев

Минеральные Воды, 2021г.

Рабочая программа составлена на основании требований:

- Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее ФГОС СПО) по специальности 08.02.11 «Управление, эксплуатация и обслуживание многоквартирного дома», утвержденного Приказом Министерства образования и науки РФ №1444 от 10.12.2015 г.
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 24.09.2020 г. № 519 «О внесении изменения в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413»
- плана учебного процесса БГТУ им. В. Г. Шухова по специальности 08.02.11 «Управление многоквартирным домом.

Организация разработчик: Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова Северо-кавказский филиал

Составитель: к.п.н., доцент _____ Черкасова И.В.

Рабочая программа рассмотрена и рекомендована на заседании кафедры ПЗГСХ
Протокол № 6 от24февраля 2021

Заведующий кафедрой _____ Дайронас М.В.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА 4
2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 5
3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 8
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 12
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 15

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы (ОПОП) СПО на базе основного общего образования.

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана в соответствии с Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 24.09.2020 г. № 519 «О внесении изменения в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413»; на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», 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.

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

• формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;

• 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.

2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«ОУД.06. Физическая культура»

2.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО 08.02.11 Управление, эксплуатация и обслуживание многоквартирного дома, (квалификация «техник»).

2.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Целью изучения учебного предмета «Физическая культура» является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Задачи:

- развитие двигательной активности обучающихся;
- достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств;
- повышение функциональных возможностей основных систем организма;
- формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом;
- формирование системы знаний о физическом совершенствовании человека;
- приобретение опыта организации самостоятельных занятий физической культурой с учётом индивидуальных особенностей и способностей;
- формирование умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности

2.3. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к циклу дисциплин общеобразовательного цикла в разделе общие учебные дисциплины образовательной программы «Обеспечение информационной безопасности автоматизированных систем». Учебная дисциплина непосредственно связана с такими методологическими дисциплинами, как «Экология» и «Основы безопасности жизнедеятельности». Изучается обучающимися очной формы обучения в **1** семестре.

2.4. Планируемые результаты освоения учебной дисциплины

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение обучающимися следующих результатов:

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 са-мостоятельного 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 ис-пользованием 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).

2.5. Общее количество часов на освоение программы учебной дисциплины: всего –176 часов, в том числе:

максимальной учебной нагрузки обучающегося **– 176 часов**, включая:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 117 часов.

По итогам обучения ОУД.06 «Физическая культура» предусмотрен дифференцированный зачет **во 2 семестре**.

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	176
Обязательная аудиторная учебная нагрузка(всего)	117
в том числе:	
лекции	4
практические занятия	113
лабораторные	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	59
Форма промежуточной аттестации обучающегося (диф. зачет/зачет/ экзамен), семестр	Диф.зачет – 2 семестр

3.2. Тематический план учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)		Объем часов	Уровень освоения
1	**2**		**3**	**4**
	ОУД.06 Физическая культура		**176**	
	1 семестр			
Введение			**2**	
Введение	**Содержание учебного материала**		**14**	
	1	Современное состояние физической культуры и спорта		
	2	Физическая культура и личность профессионала		
	3	Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек.		
	4	Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)		
	5	Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.		
	Самостоятельная работа №1: Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.		2	3
	Самостоятельная работа №2: Основа здорового образа жизни, физическая культура в обеспечении здоровья.		2	3
	Самостоятельная работа №3: Профилактика профзаболеваний		2	3
	Самостоятельная работа №4: Значение оздоровительных систем физического воспитания.		2	3
	Самостоятельная работа №5: Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе (ГТО).		2	3
	Самостоятельная работа №6: Правовые основы ФКи С.		2	3
	Самостоятельная работа №7: Организация физического воспитания в учебном заведении		2	3

Раздел 1. Легкая атлетика		**18**	
Тема 1.1. Кроссовая подготовка**.**	**Содержание учебного материала**		
	Решает задачи поддержки и укрепления здоровья		
	Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.		
	Беговые упражнения, бег на короткие, средние и длинные дистанции, высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования, бег 100 м., бег 2000 м. (Д) и 3000 м. (М). Умение технически правильно выполнять прыжок в длину с места.		
	Практическое занятие №1. Освоение техники специальных упражнений бегуна.	4	2
	Практическое занятие №2. Освоение техники бега на короткие дистанции.	4	2
	Практическое занятие №3. Освоение техники бега на средние дистанции.	4	2
	Практическое занятие №4. Освоение техники бега на длинные дистанции.	4	2
	Практическое занятие №5. Освоение техники прыжка в длину с места.	2	2
Раздел 2. Гимнастика.		**16**	
Тема 2.1 Дыхательная гимнастика.	**Содержание учебного материала**		
	Решает задачи поддержки и укрепления здоровья		
	Упражнения дыхательной гимнастики могут быть использованы в качестве профилактического средства физического воспитания. Дыхательная гимнастика используется для повышения основных функциональных систем: дыхательной и сердечно-сосудистой. Позволяет увеличивать жизненную емкость легких. Классические методы дыхания при выполнении движений. Дыхательные упражнения йогов. Современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко)..		
	Практическое занятие №6. Дыхательная гимнастика.	8	2
	Самостоятельная работа №8: Современное состояние физической культуры и спорта	2	3
	Самостоятельная работа №9: Физическая культура и личность профессионала.	2	3
	Самостоятельная работа №10: Оздоровительные системы физического	2	3
	воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни.		

	Самостоятельная работа №11: Сохранении творческой активности и долголетия.		2	3
Раздел 3. Волейбол.			**25**	
Тема 3.1. Спортивные игры**.**	**Содержание учебного материала**			
	1	Решает задачи поддержки и укрепления здоровья		
	2	Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед последующим скольжением на груди—животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.		
	Практическое занятие №7. Освоение техники приема и передачи мяча сверху двумя рукам.		4	2 2
	Практическое занятие №8. Освоение техники приема и передачи мяча снизу двумя рукам.		4	2
	Практическое занятие №9. Освоение техники верхней и нижней подачи мяча.		3	2
	Практическое занятие №10. Освоение техники перемещения по площадке.		4	2
	Практическое занятие №11. Учебная игра.		4	2
	Практическое занятие №12. Учебная игра, судейство.		4	2
	Самостоятельная работа №12: Предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек.		2	3
	Всего за 1 семестр:		**75**	
	2 семестр			
Введение			**2**	
Раздел 4. Общая физическая подготовка.			**26**	
		Содержание учебного материала		

Тема 4.1 Ритмическая гимнастика.		Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.		
	Практическое занятие №13. Комплекс упражнений на гимнастической скамейке.		2	2
	Практическое занятие №14. Комплекс упражнений у шведской стенки.		2	2
	Практическое занятие №15. Комплекс упражнений с гантелями.		2	2
	Практическое занятие №16. Комплекс упражнений на развитие силы рук и ног.		4	2
	Самостоятельная работа №13: Современное состояние здоровья молодежи.		2	3
	Самостоятельная работа №14: Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.		2	3
	Самостоятельная работа №15: Двигательная активность.		2	3
	Самостоятельная работа №16: Влияние экологических факторов на здоровье		2	3
	Самостоятельная работа №17: О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании.		2	3
	Самостоятельная работа №18: Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни.		2	3
	Самостоятельная работа №19: Рациональное питание и профессия.		2	3
	Самостоятельная работа №20: Режим в трудовой и учебной деятельности.		2	3
Раздел 5. Баскетбол.			**28**	
Тема 5.1 Спортивные игры.		**Содержание учебного материала**		
		Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.		
	Практическое занятие №17. Освоение техники введения и передачи мяча.		2	2

		Практическое занятие №18. Освоение техники бросков мяча.	2	2
		Практическое занятие №19. Освоение техники перемещения по площадке.	2	2
		Практическое занятие №20. Освоение техники комбинационных действий.	4	2
		Практическое занятие №21. Учебная игра.	2	2
		Практическое занятие №22. Учебная игра. Судейство	2	2
		Самостоятельная работа №21:Активный отдых.	2	3
		Самостоятельная работа №22:Вводная и производственная гимнастика.	2	3
		Самостоятельная работа №23:Гигиенические средства оздоровления.	2	3
		Самостоятельная работа №24:Материнство и здоровье.	2	3
		Самостоятельная работа №25:Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.	2	3
		Самостоятельная работа №21:Активный отдых.	2	3
		Самостоятельная работа №22:Вводная и производственная гимнастика.	2	3
Раздел 6. Гимнастика.			**6**	
Тема 6.1 Атлетическая гимнастика.		**Содержание учебного материала**		
		Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий.		
		Практическое занятие №23. Метод круговой тренировки.	6	2
Раздел 7. Волейбол.			**17**	
Тема 7.1. Спортивные игры.		**Содержание учебного материала**		
		Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача,		
		нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед последующим скольжением на груди—животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам во лейбола. Игра по правилам.		
		Практическое занятие №24. Освоение техники приема и передачи мяча сверху двумя рукам.	2	2
		Практическое занятие №25. Освоение техники приема и передачи мяча снизу двумя рукам.	2	2

		Практическое занятие №26. Освоение техники верхней и нижней подачи мяча.	2	2
		Практическое занятие №27. Освоение техники перемещения по площадке.	2	2
		Практическое занятие №28. Учебная игра.	4	2
		Самостоятельная работа №23:Гигиенические средства оздоровления.	2	
		Самостоятельная работа №24:Материнство и здоровье.	2	
		Самостоятельная работа №25:Профилактика профессиональных заболеванийсредствами и методами физического воспитания.	1	
Раздел 8. Общая физическая подготовка.			**18**	
Тема 8.1 Ритмическая гимнастика.		**Содержание учебного материала**		
		Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.		
		Практическое занятие №29. Комплекс упражнений на гимнастической скамейке.	2	2
		Практическое занятие №30. Комплекс упражнений у шведской стенки.	2	2
		Практическое занятие №31. Комплекс упражнений с гантелями.	4	2
		Практическое занятие №32. Комплекс упражнений на развитие силы рук и ног.	2	2
		Практическое занятие №33. Комплекс упражнений на мышцы спины и пресса.	2	2
		Практическое занятие №34. Комплекс упражнений на развитие координации движений.	2	2
		Практическое занятие №35. Комплекс упражнений на растяжку.	2	2
		Практическое занятие №36. Комплекс упражнений на развитие равновесия.	2	2
Раздел 9. Легкая атлетика			**14**	
Тема 9.1. Кроссовая подготовка.		**Содержание учебного материала**		
		Решает задачи поддержки и укрепления здоровья		
		Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.		

		Беговые упражнения, бег на короткие, средние и длинные дистанции, высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования, бег 100 м., бег 2000 м. (Д) и 3000 м. (М). Умение технически правильно выполнять прыжок в длину с места.		
		Практическое занятие №37. Освоение техники специальных упражнений бегуна.	2	2
		Практическое занятие №38. Освоение техники бега на короткие дистанции.	2	2
		Всего за 2 семестр:	**101**	
	Всего:		**174**	

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).

3.3. Содержание учебной дисциплины

№ п/п	Название темы (раздела, блока)	Содержание
1	**Легкая атлетика**	Специальные беговые упражнения, специальные прыжковые упражнения легкоатлета. Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции, по повороту. Кроссовая подготовка. Эстафетный бег. Подвижные игры на развитие двигательной реакции и с элементами бега, прыжков. Бег на короткие дистанции 60 м,100 м. Бег на средние дистанции – 500 м (дев.), 1000 м (юн.). Бег на длинные дистанции 2000 м (дев.), 3000 м (юн.). Поднимание ног в висе на гимнастической лестнице до угла 90^0. Прыжки в длину с места, тройной прыжок. Челночный бег 6х9 м.
2	**Волейбол**	Общеразвивающие и подготовительные упражнения волейболиста. Стойки и перемещения волейболиста. Передача мяча сверху двумя руками на месте и с перемещением. Передача мяча за голову. Многократная передача мяча. Передача через сетку в парах. Прием мяча снизу одной и двумя руками. Прием подачи. Подачи мяча: нижняя прямая, верхняя прямая, верхняя боковая, нижняя боковая, в прыжке. Прямой атакующий удар. Прием атакующих ударов. Блокирование. Прием мяча от блока. Страховка игрока. Двухсторонняя игра в волейбол.
3	**Баскетбол**	Общеразвивающие и подготовительные упражнения баскетболиста. Передвижения (стойка, ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты). Подвижные игры с элементами спортивных игр. Ловля и передача мяча: двумя от груди, двумя руками сверху, двумя руками снизу, одной рукой от плеча, одной рукой от головы, одной рукой «крюком», скрытая передача за спиной. Ведение мяча: с низким и высоким отскоком; обводка с изменением направления, скорости. Передача мяча тремя способами с ведением. Ведение мяча за пределами штрафной зоны, 2 шага, бросок в корзину за 1 мин. Броски в корзину: бросок двумя руками от груди, бросок двумя руками сверху, бросок двумя руками снизу, бросок двумя руками сверху вниз, бросок одной рукой от плеча, бросок в прыжке. Броски мяча в кольцо из-под щита за 30 с. ми штрафной зоны, 2 шага, бросок в корзину за 1 мин. Подбор мяча. Овладение и добивание мяча. Двухсторонняя игра в баскетбол
4	**Гимнастика**	Общие и специальные упражнения для развития физических качеств. Строевые упражнения: перестроение в колонну по одному в две, перестроение в шеренгу, круг. Общеразвивающие упражнения без предметов и на месте, в движении, в парах. Упражнения ритмической гимнастики. Тест на гибкость. Игры и эстафеты с элементами гимнастики.

5	**Общая физическая подготовка**	Развитие физических качеств: силы, гибкости, прыгучести, координации, ловкости по средствам круговой тренировки. Тестирование общей физической подготовленности учащихся на конец учебного года.

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Наименование учебных помещений и помещений для самостоятельной работы

Образовательная организация для реализации учебной дисциплины "Физическая культура" должна располагать спортивной инфраструктурой, обеспечивающей проведение всех видов практических занятий, предусмотренных учебным планом.

Наименование учебных помещений* и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность учебных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа
Физкультурно-оздоровительный центр	Зал оборудован: семью стационарными стандартными баскетбольными щитами, два из которых – игровые на стальной раме с металлическим обрамлением, цельные (прозрачный акрил), десять гимнастических лестниц, стационарно установленные волейбольные стойки, гимнастические маты, гимнастические скамейки, оборудованные теннисные столы, стол для занятий армрестлингом. Спортивный зал оборудован двумя раздевалки, преподавательской, инвентарной, душевыми, туалетами. В зале имеется достаточная инвентарная база: баскетбольные, волейбольные, футбольные мячи, измеритель высоты волейбольной сетки, насосы для надувания мячей, судейская вышка, волейбольные сетки, скакалки, набивные мячи различного веса, обручи, ракетки для бадминтона, воланы, теннисные ракетки, коврики, гимнастические маты, гантели различного веса, фитболы для занятий аэробикой, шахматы, шашки, канат для перетягивания. Тренажерный зал. Тренажеры: скамья для пресса, навесные	Свидетельство о государственной регистрации права УФС государственной регистрации, кадастра и картографии по Ставропольскомукраю от 19.08.2014 г. 26-АИ 836437 Срок действия - бессрочно

	турники, беговая дорожка, велотренажер, скамья для жима, штанга. Спортивная площадка: перекладина (низкая, высокая), брусья (параллельные и разновысокие). Стрелковый тир.	
Открытый стадион широкого профиля	Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий. Оборудован атлетическими беговыми дорожками; турником, брусьями, гиперэкстензиями, лавками для пресса; запасным футбольным полем с искусственным покрытием; песочной ямой для прыжков в длину по легкой атлетике; легкоатлетическими барьерами; матами для прыжков в высоту Теннисный корт. Футбольное поле с естественным газоном. Трибуна.	Аренда стадиона: 357203 Ставропольский край г. Минеральные Воды, ул. Пятигорская, д. 25 / ул. Бибика, д.14

4.2. Информационное обеспечение обучения: перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы, периодических изданий, программного обеспечения

4.2.1 Для преподавателей

1. Лях В. И. Физическая культура : 10—11-е классы : примерные рабочие программы : предметная линия учебников В. И. Ляха : учебное пособие для общеобразовательных организаций / В. И. Лях. — 3-е изд. — Москва : Просвещение, 2019. — 79 с.
2. Лях В. И. Физическая культура : 10—11-е классы : учебник для общеобразовательных организаций : базовый уровень / В. И. Лях. — 7-е изд., перераб. и доп. — Москва : Просвещение, 2019. — 271 с.
3. Лях В. И. Физическая культура : 10—11-е классы : примерные рабочие программы : предметная линия учебников В. И. Ляха : учебное пособие для общеобразовательных организаций : [16+] / В. И. Лях. — 4-е изд. — Москва : Просвещение, 2020. — 79 с.
4. Проектирование педагогом образовательной деятельности по предмету «Физическая культура» в соответствии с требованиями ФГОС : методическое пособие / составители: А. М. Горнов и др. — Кемерово : Издательство КРИПКИПРО, 2018. — 111 с. URL https://online.bookchamber.ru/book/ru/s (дата обращения 19.10.2020)
5. Мирзиев Р.Ф., Солдаткин А.Г. Волейбол: Методическое руководство по физической культуре для студентов вузов http://window.edu.ru/catalog/resources?p_rubr=2.1.24&p_page=2
6. Обучение баскетболу: Персональный сайт учителя физической культуры http://ballplay.narod.ru

4.2.2 Для обучающихся

1. Андрюхина Т. В. Физическая культура : учебник для 10—11-х классов общеобразовательных организаций : базовый уровень / Т. В. Андрюхина, Н. В. Третьякова. — 4-е изд. — Москва : Русское слово, 2020. — 198с.
2. Лях В. И. Физическая культура : 10—11-е классы : учебник для общеобразовательных организаций : базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — Москва : Просвещение, 2020. — 255 с.
3. Матвеев А. П. Физическая культура : 10—11-е классы : учебник для общеобразовательных организаций : базовый уровень / А. П. Матвеев. — Москва : Просвещение, 2020. — 319 с.
4. Физическая культура : в 3 частях / В.А. Гриднев, Н.В. Шамшина, С.Ю. Дутов и др. ; Тамбовский государственный технический университет. – Тамбов : Тамбовский государственный технический университет (ТГТУ), 2017. – Ч. 2. Особенности проведения учебных занятий для студентов с ограниченными возможностями здоровья. – 112 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=499008 (дата обращения: 19.03.2021). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-8265-1770-3. – Текст : электронный.
5. Лях В. И. Физическая культура : 10—11-е классы : учебник для общеобразовательных организаций : базовый уровень / В. И. Лях. — 9-е изд. — Москва : Просвещение, 2021. — 271 с. URL https://online.bookchamber.ru/book/ru/s (дата обращения 19.10.2020)
6. Здорово быть здоровым : 10—11-е классы : учебное пособие для общеобразовательных организаций / [Зюрин Э. А. и др.] ; под редакцией Г. Г. Онищенко. — Москва : Просвещение, 2019. — 143 с.URL https://online.bookchamber.ru/book/ru/s (дата обращения 19.10.2020)

4.2.3 Официальные, справочно-библиографические и периодические издания

1. Конституция Российской Федерации : принята всенар. голосованием 12 дек. 1993 г. [с учетом поправок, внесенных Законами Рос. Федерации о поправках к Конституции Рос. Федерации от 30 дек. 2008 г. № 6-ФКЗ, от 30 дек. 2008 г. № 7-ФКЗ, от 5 февр. 2014 г. 28 № 2-ФКЗ, от 21 июля 2014 г. № 11-ФКЗ]. – Москва : Юрай, 2017
2. Российская Федерация. Законы. Об Образовании : принят Государственной Думой 21 декабря2012 года. Одобрен Советом Федерации 26 декабря 2012 года - Москва, Эксмо, 2017 . - 350 с.
3. Российская Федерация. Законы. Трудовой кодекс Российской Федерации : принят Государственной Думой 21 декабря 2001 года. Одобрен Советом Федерации 26 декабря 2001 года // Доступ к СПС КонсультантПлюс.
4. Федеральные государственные образовательные стандарты среднего профессионального образования // Доступ к СПС КонсультантПлюс
5. Ериков В.М., Никулин А.А. Адаптивная физическая культура : краткий словарь терминов / В.М. Ериков, А.А. Нкулин. – Москва, Лань, 2020, 200 с.
6. Казаков С. Спортивные игры : энциклопедический справочник. – Ростов-на-Дону, Феникс, 2004. – 448 с.
7. Все о спорте : справочник в 3-х т. – 2-е изд., доп. – Москва, Физкультура и спорт, 1978. – 20 см.

Т.1 / сост. А.А. Добров. – 520 с.
Т.2 / сост. В Кукушкин. – 1978. – 220 с.
Т.3 / сост. В.В. Кукушкин. – 1978. – 250 с.

8. ж. Физическая культура в школе - научно-методический журнал (годовая подписка)
9. ж. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка - научно-методический журнал (годовая подписка)
10. ж. Турист - популярный журнал (годовая подписка)

4.2.4 Перечень программного обеспечения, профессиональных баз данных и информационных справочных систем

1. База данных ЭБС «Лань» https://e.lanbook.com/
2. База данных ЭБС «Iprbooks» http://www.iprbookshop.ru/
3. База данных ЭБС «Юрайт» https://biblio-online.ru/
4. База данных ЭБС «Университетская библиотека онлайн» https://biblioclub.ru/
5. База данных административно-управленческого портала Электронные книги, статьи, документы и пр http://www.aup.ru/

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, опроса, собеседования, а также выполнения обучающимися контрольных нормативов, рефератов.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания) Результатом освоения учебной дисциплины являются следующие	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля
умения: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; – пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии.	- выполнение упражнений, способствующих развитию группы мышц участвующих в трудовой деятельности; - сохранение и укрепление здоровья посредством использования средств физической культуры; - поддержание уровня физической подготовленности для успешной реализации профессиональной деятельности	- контрольные нормативы (тесты) для определения и оценки уровня физической подготовленности обучающихся; - реферативная работа обучающихся, освобожденных от занятий физической культурой по медицинским показаниям, по предлагаемой тематике; - тесты.
знания: - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии; средства профилактики перенапряжения.	- перечисление физических упражнений, направленных на развитие и совершенствование профессионально важных физических качеств и двигательных навыков; - перечисление критериев здоровья человека; - характеристика неблагоприятных гигиенических производственных факторов труда; - перечисление форм и методов совершенствования психофизиологических функций организма необходимых для успешного освоения профессии; - представление о взаимосвязи физической культуры и получаемой профессии; - представление о профессиональных заболеваниях; - представление о медико-гигиенических средствах восстановления организма.	- собеседование; - устный опрос обучающихся; - тесты.