Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Байханов Исмаил Баутдинович
Должность: Ректор
Дата подписания: 16.11.2023 13:03:27
Уникальный программный ключ:
442c337cd125e1d014f6f2698c9d813e502697764

Министерство просвещения Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Чеченский государственный педагогический университет»
Гуманитарно-педагогический колледж

УТВЕРЖДАЮ

Директор колледжа

_____ Г.М.Джамалдинова

Протокол №5 от 22 мая 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ БД.03

Физическая культура БД.03

Специальность 44.02.02 Преподавание в начальных классах

Среднее профессиональное образование
(форма обучения очная)

Грозный – 2023

Автор рабочей программы дисциплины (БД.03):

Должность, ученая степень, ученое звание _____/Мутусханов З.С./

СОГЛАСОВАНО:
Директор библиотеки _____ Арсагириева Т.А.

Аннотация рабочей программы дисциплины (БД.03)

«Физическая культура» (БД.03)

1. Область применения рабочей программы:

Рабочая программа учебной дисциплины БД.03 Физическая культура является базовой частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальностям:

44.02.02 Преподавание в начальных классах

2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

дисциплина входит в общеобразовательный цикл и относится к базовым общеобразовательным дисциплинам.

3. Цели и задачи учебной дисциплины - требования к результатам освоения учебной дисциплины: 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 системфизического 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. В результате освоения 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, к целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью; неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

активности с валеологической и профессиональной направленностью; неприятие 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, чувства 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, в оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

предметных

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

4. Общая трудоемкость курса, дисциплины (БД.03.) составляет 128 часов.
5. Семестр: 1, 2
6. Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации: зачет.
7. Автор: Мутусханов З.С.

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения рабочей программы:

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является базовой частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальностям:

44.02.02 Преподавание в начальных классах

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

дисциплина входит в общеобразовательный цикл и относится к базовым общеобразовательным дисциплинам.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины - требования к результатам освоения учебной дисциплины: 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. В результате освоения 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, к целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью; неприятие 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, чувства 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, в оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

предметных

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины: максимальной учебной нагрузки обучающегося 128 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 78 часов; самостоятельной работы обучающегося 50 часов.

Итоговая аттестация в виде зачета.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	*Объем часов*	
Максимальная учебная нагрузка (всего)	*128*	
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	*78*	
в том числе:	*1 семестр*	*2 семестр*
практические занятия	*38*	*40*
контрольные работы		
курсовая работа (проект) *(если предусмотрено)*		
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	*20*	*30*
Итоговая аттестация:	*Зачет*	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины БД.03 Физическая культура

НАИМЕНОВАНИЕ РАЗДЕЛОВ И ТЕМ	СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА, ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ, САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩИХСЯ.	ОБЪЕМ ЧАСОВ	УРОВЕНЬ ОСВОЕНИЯ
1	2	3	4
I СЕМЕСТР. РАЗДЕЛ 1. Практический. Легкая атлетика			
Тема 1.1 Легкая атлетика	Содержание учебного материала: Легкая атлетика в системе физического воспитания; краткие сведения о развитии легкой атлетики в России; виды легкоатлетических упражнений; требования программы и нормативы по легкой атлетике; бег на короткие, средние, длинные дистанции; прыжки в длину с места и с разбега; метание различных снарядов (мяча, гранаты и др.) на точность и дальность; Практические занятия: 1. Бег 60м, 100м, 800м, 1000м, 2000м, 3000м. 2. Высокий, средний, низкий старты. 3. Эстафетный бег 4х100м, 4х400м. 4. Прыжок в длину способом «согнув ноги». 5. Метание гранаты на дальность и в цель. Контрольно-оценочные занятия: 1. Сдача контрольных нормативов: бег на 60 м ,100 м, 500 м, 1000 м, 2000 м, 3000м. 2. Прыжки в длину с места и с разбега. 3. Метание различных снарядов (мяча, гранаты и др.) на точность и дальность.	10	
	4. Самостоятельная работа. 1.Закрепление и совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции. 2.Совершенствование техники бега и метания в процессе самостоятельных занятий. 3.Подготовка устных сообщений и докладов по разделу «Легкая атлетика». 5. Проектная деятельность обучающихся: «Олимпийские виды спорта (по выбору)», «Олимпийские игры во время ВОВ», «Техника бега на короткие дистанции», «Техника бега на длинные дистанции», «Виды бега», «Техника прыжка в длину», «Комплексы упражнений для развития гибкости», «Комплексы упражнений для развития быстроты», «Комплексы упражнений для развития силовых качеств».	5	

РАЗДЕЛ 2. Спортивные игры			
Тема 2.1. Волейбол	Содержание учебного материала: Стойки в волейболе. Перемещения по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите и нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Взаимодействие игроков. Учебная игра. Участие в судействе спортивных состязаний. Практические занятия: 1. На каждом занятии планируется решение задачи по ознакомлению, разучиванию и совершенствованию техники двигательных действий, технико - тактических приемов игры. 2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. 3. На каждом занятии планируется решение задачи по сопряженному развитию двигательных качеств: выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств и координации. 4. На каждом занятии планируется воспитание психических качеств: смелости, решительности, способности к командным действиям. 5. В зависимости от задач занятия проводятся тренировочные игры. 6. После изучения техники элементов спортивных игр проводится выполнение контрольных нормативов.	10	
	Контрольно - оценочные занятия: 1. Прием мяча двумя руками сверху-10 раз. 2. Прием мяча двумя руками снизу-10 раз. 3. Передача мяча в парах через сетку20 раз. 4. Выполнение подачи 3 раз из 5 попыток. 5. Игра в команде. 6. Правила игры.		
	Самостоятельная работа. 1. Совершенствование техники подачи и приема мяча и тактики спортивной игры в процессе самостоятельных занятий. 2. Подготовка устных сообщений и докладов по темам: «История игры», «Волейбол - Олимпийский вид спорта», «Основные правила игры».	5	

Тема 2.2. Баскетбол.	Содержание учебного материала: Перемещение по площадке. Ведение мяча. Передача мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого» мяча, с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра. Участие в судействе спортивных состязаний. Практические занятия: 1. На каждом занятии планируется решение задачи по ознакомлению, разучиванию и совершенствованию техники двигательных действий, технико-тактических приемов игры. 2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. 3. На каждом занятии планируется решение задачи по сопряженному развитию двигательных качеств: выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств и координации. 4. На каждом занятии планируется воспитание психических качеств: смелости, решительности, способности к командным действиям. 5. В зависимости от задач занятия проводятся тренировочные игры. 6.После изучения техники элементов спортивных игр проводится выполнение контрольных нормативов.	10	
	Контрольно - оценочные занятия: 1. Ведение мяча. 2. Передача мяча. 3. Прием мяча. 4. Броски по корзине. 5.Тестирование.		
	Самостоятельная работа: «Баскетбол». 1. Совершенствование техники ведения и передачи мяча спортивной игры в процессе самостоятельных занятий. Самостоятельная бросковая тренировка. 2. Подготовка устных сообщений и докладов по темам: «История игры», «Баскетбол - Олимпийский вид спорта», «Основные правила игры».	5	

Тема 1.2 Гимнастика и Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала: Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Упражнения с предметами. Упражнения на гибкость и координацию. Упражнения на брусья, опорные прыжки. Комплексы вольных общеразвивающих упражнений. Упражнений с собственным весом. Упражнения с предметами: обручами, скакалками, гимнастическими палками. Упражнения на блочных тренажерах для развития основных мышечных групп. Упражнения со свободными весами: гирями, гантелями, штангами. Комплексы профессионально-прикладных гимнастических упражнений. Упражнения для развития гибкости.	8	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Совершенствование техники элементов атлетической гимнастики в процессе самостоятельных занятий. 2. Выполнение докладов и презентаций. Проектная деятельность обучающихся. 3. Выполнение комплексов дыхательных упражнений. 4. Выполнение комплексов утренней гимнастики. 5. Выполнение комплексов упражнений для глаз. 6. Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки.	5	
	ВСЕГО ЧАСОВ В СЕМЕСТРЕ ИЗ НИХ: ПРАКТИЧЕСКИХ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ	58 38 20	
II СЕМЕСТР. РАЗДЕЛ 3. Практический. Легкая атлетика			
Тема 3.2 Гимнастика и атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала: Упражнения с предметами: обручами, скакалками, гимнастическими палками. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры с элементами гимнастики. Комплексы вольных общеразвивающих упражнений. Упражнений с собственным весом. Упражнения на блочных тренажерах для развития основных мышечных групп. Упражнения со свободными весами: гирями, гантелями, штангами. Упражнения для развития гибкости.	10	

	Контрольно - оценочные занятия: 1. Выполнение гимнастического комплекса на снарядах. 2. Выполнение упражнений с отягощениями и на тренажерах. 3. Тестирование		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Совершенствование техники элементов гимнастики в процессе самостоятельных занятий. 2. Выполнение докладов и презентаций. Проектная деятельность обучающихся.	5	
Тема 3.1 Легкая атлетика	Содержание учебного материала: Виды легкоатлетических упражнений входящие в современный комплекс ГТО; требования программы и нормативы по легкой атлетике; бег на короткие, средние, длинные дистанции; прыжки в длину с места и с разбега; метание различных снарядов (мяча, гранаты и др.) на точность и дальность; эстафетный бег. Практические занятия: 1. Бег 60м, 100м, 500м, 1000м, 2000м, 3000м. 2. Высокий и низкий старты. 3. Эстафетный бег 4х100м, 4х400м., шведка. 4. Прыжок в длину способом «прогнувшись». 5. Метание гранаты на дальность и в цель. 6. Преодоление естественных препятствий. Контрольно-оценочные занятия: 1. Сдача контрольных нормативов: бег на 60 м ,100 м, 500 м, 2000 м, 3 000м. 2. Прыжки в длину с места и с разбега. 3. Метание различных снарядов (мяча, гранаты и др.) на точность и дальность.	10	
	Самостоятельная работа. 1. Закрепление и совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции. Кроссовая подготовка в естественных 2. Проектная деятельность обучающихся: «Олимпийские виды спорта (по выбору)», «Олимпийские игры во время ВОВ», «Техника бега на короткие дистанции», «Техника бега на длинные дистанции», «Виды бега», «Техника прыжка в длину», «Комплексы упражнений для развития гибкости», «Комплексы упражнений для развития быстроты», «Комплексы упражнений для развития силовых качеств».	10	

РАЗДЕЛ 4. Спортивные игры			
Тема 4.1 Волейбол.	Содержание учебного материала: Перемещения по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая. Прием мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите и нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Взаимодействие игроков. Учебная игра. Участие в судействе спортивных состязаний. Практические занятия: 1. На каждом занятии планируется решение задачи по ознакомлению, разучиванию и совершенствованию техники двигательных действий, техникотактических приемов игры. 2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. 3. На каждом занятии планируется решение задачи по сопряженному развитию двигательных качеств: выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств и координации. 4. На каждом занятии планируется воспитание психических качеств: смелости, решительности, способности к командным действиям. 5. В зависимости от задач занятия проводятся тренировочные игры. 6. После изучения техники элементов спортивных игр проводится выполнение контрольных нормативов. Контрольно - оценочные занятия: 1. Прием мяча двумя руками сверху-10 раз. 2. Прием мяча двумя руками снизу-10 раз. 3. Передача мяча в парах через сетку20 раз. 4. Выполнение подачи 4 раз из 5 попыток. 5. Игра в команде. 6. Правила игры. 7. Тестирование.	10	
	Самостоятельная работа. 1. Совершенствование техники подачи и приема мяча и тактики спортивной игры в процессе самостоятельных занятий. 2. Подготовка устных сообщений и докладов по темам: «История игры», «Волейбол - Олимпийский вид спорта», «Основные правила игры». 3.Проектная деятельность обучающихся: «Техника приема мяча», «Техника подачи мяча»,	10	

Тема 4.2 Баскетбол.	Содержание учебного материала: Ведение мяча. Передача мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого» мяча, с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра. Практические занятия: 1. На каждом занятии планируется решение задачи по ознакомлению, разучиванию и совершенствованию техники двигательных действий, техникотактических приемов игры. 2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. 3. На каждом занятии планируется решение задачи по сопряженному развитию двигательных качеств: выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств и координации. 4. На каждом занятии планируется воспитание психических качеств: смелости, решительности, способности к командным действиям. 5. В зависимости от задач занятия проводятся тренировочные игры. 6.После изучения техники элементов спортивных игр проводится выполнение контрольных нормативов.	10	
	Контрольно - оценочные занятия: 1. Ведение мяча. 2. Передача мяча. 3. Прием мяча. 4. Броски по корзине. 5. Тестирование.		
	Самостоятельная работа. 1. Совершенствование техники ведения и передачи мяча спортивной игры в процессе самостоятельных занятий. Самостоятельная бросковая тренировка. 2.Подготовка устных сообщений и докладов по темам: «История игры», «Баскетбол - Олимпийский вид спорта».	5	
	ВСЕГО ЧАСОВ В СЕМЕСТРЕ ИЗ НИХ: ПРАКТИЧЕСКИХ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ	70 40 30	
	ВСЕГО ЧАСОВ В УЧЕБНОМ ГОДУ ИЗ НИХ: ПРАКТИЧЕСКИХ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ	128 78 50	
Итоговая аттестация			зачет

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличие спортивного зала, стадиона, спортивных площадок.
Оборудование спортивного зала, стадиона, спортивных площадок должно удовлетворять требованиям санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (Сан-Пин 2.4.2. - 02.).
Оборудование:

- спортивный зал, обеспечивающий единовременную пропускную способность не менее 50 чел в час;
- место для занятий легкой атлетикой и спортивными играми;
- тренажерный зал;
- спортивный инвентарь.

3.2. Информационное обеспечение обучения

3.2.1. Основной источник

1. Лях В.И. Физическая культура: Учеб. 10-11 кл.- М.: Просвещение, 2018.-255с.

2. Лях В.И. Физическая культура: Учеб. 10-11 кл.- (ЭФУ)

3. Физическая культура: учебник для СПО / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев. - М.: ИЦ «Академия», 2018. -176 с.

3.2.2. Дополнительная литература:

Быченков, С. В. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — 9785-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru /77006.html

3.2.3. Интернет- ресурс:

1. ЛИЦЕНЗИОННЫЙ ДОГОВОР № 6312/20 на предоставление доступа к электронно-библиотечной системе IPRbooks от 05.02.2020 г. (www.iprbookshop.ru)

2. Лицензионный Договор №1/27825 от 07.10.2020г. на использование ЭФУ издательства Просвещение.

3. ДОГОВОР № 4167 на оказание услуг по предоставлению доступа к «ЭБС ЮРАЙТ» (СПО) от 02.08. 2019г.

(www/biblio-online.ru)

4. ДОГОВОР № 4343 на оказание услуг по предоставлению доступа к «Образовательной платформе ЮРАЙТ» от 20.05.2020 г. (https://urait.ru/)

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе практических занятий, выполнения обучающимися нормативов по определению уровня физической подготовленности, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов. Для отдельной группы обучающихся (по состоянию здоровья) предусмотрены такие формы, как: подготовка и защита рефератов, сообщений, презентаций; тестирование.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	*2*
личностные: • готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению; • сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, к целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью; неприятие 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-	Сдача контрольных нормативов. Устный опрос. - тестирование, контроль устных ответов, подготовка рефератов, сообщений, презентаций; - составление и проведение комплекса упражнений для профилактики и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата; - составление и выполнение гимнастического комплекса упражнений для профилактики профессиональных заболеваний

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, чувства ответственности перед Родиной; • готовность к служению Отечеству, его защите;	
метапредметные: • способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, в оздоровительной и социальной практике; • готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности; • освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-¬методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ; • готовность и способность к самостоятельной информационно-¬познавательной деятельности,	Сдача контрольных нормативов. Экспертная оценка выполнения. Устный опрос. - тестирование, контроль устных ответов, подготовка рефератов, сообщений, презентаций. - выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов.

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;	
предметные: • 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;	Сдача контрольных нормативов ГТО и базовых видов спорта. Экспертная оценка выполнения: - наблюдение за выполнением практических заданий, выполнение внеаудиторной самостоятельной работы, определение уровня физической подготовленности, личные достижения обучающихся, участие в соревнованиях. - выполнение индивидуальных заданий, выполнение практических заданий. (Индивидуальный опрос на уроках. Оценка домашней самостоятельной работы. Дифференцированный зачёт).

• 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).	
Итоговая аттестация	***Зачет***