

Государственное профессиональное образовательное учреждение
«Анжеро-Судженский политехнический колледж»

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГПОУ АСПК

Ахмерова Д. Ф.

« 30 » июня 20 22 г.




РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины **УД.06 Физическая культура**
код, специальность **18.02.09 Переработка нефти и газа**
курс(ы) I № групп(ы) 412, 422
форма обучения очная

Анжеро-Судженск 2022

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с требованиями ФГОС СОО и ФГОС СПО специальности 18.02.09 Переработка нефти и газа.

РАССМОТРЕНА
на заседании МК 18.02.09, 33.02.01
09.02.01

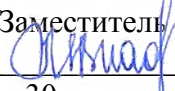
Протокол № 8
от « 30 » июня 2022 г.
Председатель МК
 Л.В. Темирбулатова

СОГЛАСОВАНА
МБУС стадион «Анжерский»
имени Владимира и Виталия
Раздаевых

Директор МБУС стадион
«Анжерский»


А.В. Белоусов
« » 2022г.



СОГЛАСОВАНА
Заместитель директора по УР
 Михеева Н. В.
« 30 » июня 2022 г..

Разработчик: О.С. Сорокина преподаватель физической культуры ГПОУ «Анжеро-Судженский политехнический колледж».

Рецензент: Н.В. Белоусова преподаватель физической культуры ГБПОУ Анжеро-Судженский филиал Кузбасского медицинского колледжа.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

УД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы:

Рабочая программа УД.06 Физическая культура является частью программы подготовки специалистов среднего звена. Программа разработана с учетом требований ФГОС СПО специальности 18.02.09 Переработка нефти и газа.

Рабочая программа учебной дисциплины предназначена для изучения физической культуры с целью реализации образовательной программы среднего общего образования на базе основного общего образования по программе подготовки специалистов среднего звена (далее - ППССЗ).

Рабочая программа может быть использована другими профессиональными образовательными организациями, реализующими образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ППССЗ на базе основного общего образования.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

УД.06 Физическая культура является дисциплиной обязательной предметной области ФГОС СОО. Изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ППССЗ на базе основного общего образования с получением среднего общего образования, входит в состав общих общеобразовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС СОО для профессий или специальностей СПО технологического профиля профессионального образования.

1.3. Цель и задачи освоения дисциплины:

Содержание программы УД.06 Физическая культура направлено на достижение цели:

– формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда.

и решение следующих задач:

– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

– развивать физические качества и способности, совершенствовать функциональные возможности организма, укреплять индивидуальное здоровье;

– формировать устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

- совершенствовать компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, развивать навыки творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

1.4. Количество часов на освоение программы 134 часа, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 126 часа;

- самостоятельная работа обучающегося 8 часов.

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Содержание УД.06 Физическая культура направлено на формирование личностных, метапредметных и предметных результатов ФГОС СОО, а также общих компетенций ФГОС СПО специальности 18.02.09 Переработка нефти и газа.

ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

Коды результатов	Результаты освоения УД .06 Физическая культура в соответствии с ФГОС СОО	Общие компетенции ФГОС СПО
ЛР 02	личностные: - гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;	ОК 08
ЛР 03	- готовность к служению Отечеству, его защите;	ОК 08
ЛР 05	- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;	ОК 08
ЛР 06	- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;	ОК 08
ЛР 07	- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;	ОК 08
ЛР 08	- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;	ОК 08
ЛР 09	- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;	ОК 08
ЛР 10	- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;	ОК 08
ЛР 11	- принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-	ОК 08

ЛР 12	оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;	ОК 08
ЛР 13	- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;	ОК 08
	- осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем.	
МР 01	метапредметные: - умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;	ОК 08
МР 02	- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;	ОК 08
МР 03	- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;	ОК 08
МР 04	- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;	ОК 08
МР 05	- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;	ОК 08
МР 07	- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;	ОК 08
МР 09	- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.	ОК 08

ПРб 01	предметные: - умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);	ОК 08
ПРб 02	- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	ОК 08
ПРб 03	- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;	ОК 08
ПРб 04	- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;	ОК 08
ПРб 05	- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.	ОК 08

В результате изучения УД.06 Физическая культура студент должен:

Знать/понимать:

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

Уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	134
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	126
в том числе:	
теоретическое обучение	4
практические занятия	122
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	8
в том числе:	
Выполнение индивидуального проекта.	8
Индивидуальный проект	8
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета, зачета	

3.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины УД.06 Физическая культура, в том числе с учетом рабочей программы воспитания

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций и личностных метапредметных, предметных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	
Раздел 1. Теоретический раздел			
Тема 1.1. Современное состояние физической культуры и спорта	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации.</p>	1	ПР6 01, ЛР 02, ЛР 13, МР 04, МР 05 ОК 08
Тема 1.2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) - программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. 2. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО.</p>	1	ПР6 01, ЛР 02, ЛР 03, ЛР 11, МР 04 ОК 08
Тема 1.3. Здоровье и здоровый образ жизни	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1. Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания. 2. Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание. 3. Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека.</p>	1	ПР6 01, ПР6 02, ПР6 03, МР 04, МР 05, ЛР 11, ЛР 12 ОК 08
Тема 1.4.	Содержание учебного материала	1	ПР6 03,

<p>Основы самоконтроля за индивидуальными показателями здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств</p>	<p>1. Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, индивидуальными показателями физической подготовленности. 2. Дневник самоконтроля. 3. Физические качества, средства их совершенствования.</p>		<p>ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12, МР 01, МР 03 ОК 08</p>
<p>Раздел 2. Практический раздел</p>			
<p>Тема 2.1. Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой</p>	<p>Тематика практических занятия 1. Выполнение комплексов дыхательных упражнений. Выполнение комплексов упражнений для глаз. Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки. Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела. Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия. Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушении осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса. 2. Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья. 3. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультурминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения. 4. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности.</p>	<p>5</p>	<p>ЛР6 01, ЛР6 02, ЛР6 04, ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12, МР 01, МР 04, МР 05, МР 09 ОК 08</p>
<p>Тема 2.2. Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»</p>	<p>Тематика практических занятий 1. Выполнение различных видов беговых и прыжковых упражнений, комплексов специальных упражнений для подготовки к выполнению комплекса ВФСК ГТО, в том числе, в парах, с предметами. 2. Развитие силы мышц: Совершенствование выполнения комплекса упражнений с применением отягощений. Упражнения с преодолением веса собственного тела: гимнастические упражнения (отжимание в упоре лежа, подтягивание ног к перекладине, подтягивание в висе, сгибание и разгибание рук в упоре и т.п.). Легкоатлетические прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия). Упражнения с внешним сопротивлением: с отягощениями (набивными мячами, штангой), с сопротивлением партнера, с сопротивлением внешней среды (бег в гору).</p>	<p>10</p>	<p>ЛР6 01, ЛР 03, ЛР 05, ЛР 11, МР 01, МР 04, МР 09 ОК 08</p>

	<p>Передвижения в упоре на руках. Выполнение упражнений на развитие силы основных мышечных групп на силовых тренажерах.</p> <p>3. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений.</p> <p>4. Освоение техники тестовых упражнений комплекса ВФСК ГТО.</p>			
<p>Тема 2.3. Легкая атлетика</p>	<p>Тематика практических занятий</p>	24	<p>ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 08</p>	
	<p>Техника бега (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4 · 100 м, 4·400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).</p> <p>Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».</p> <p>Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).</p> <p>Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.</p> <p>Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.</p>			
<p>Тема 2.4 Гимнастика</p>				
<p>Основная гимнастика</p>	<p>Тематика практических занятий</p>	2	<p>ПР6 01, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 08</p>	
	<p>1. Выполнение строевых приёмов, поворотов на месте, передвижений.</p> <p>2. Выполнение построений и перестроений; размыкания и смыкания.</p> <p>3. Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах.</p> <p>4. Выполнение прикладных упражнений.</p>			
<p>Акробатика</p>	<p>Тематика практических занятий</p>	7	<p>ПР6 01, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 08</p>	
	<p>1. Освоение акробатических элементов.</p> <p>2. Совершенствование акробатических элементов.</p> <p>3. Освоение и совершенствование акробатической комбинации.</p> <p>4. Развитие физических способностей средствами акробатики.</p>			
	<table border="0"> <tr> <td style="text-align: center;">Девушки</td> <td style="text-align: center;">Юноши</td> </tr> <tr> <td> <p>И.П. - О.С.: Равновесие на левой (правой) - Шагом правой кувырок вперед ноги скрестно и поворот кругом - Кувырок назад - Перекатом назад стойка на лопатках - Кувырок назад через плечо в упор, стоя на левом (правом) колене, правую (левую) назад. Встать - Переворот боком «колесо». Приставляя правую (левую) прыжок прогнувшись, И.П.</p> </td> <td> <p>И.П. – О.С.: Стойка на руках махом одной и толчком другой (О) - Кувырок вперед - Кувырок вперед в упор присев - Силой, стойка на голове с опорой руками (Д)-Силой опускание в упор лёжа. Толчком ног упор присев. Встать - Мах левой (правой) и переворот боком «колесо» приставляя правую (левую) полуприсед и прыжок прогнувшись, И.П.</p> </td> </tr> </table>			Девушки
Девушки	Юноши			
<p>И.П. - О.С.: Равновесие на левой (правой) - Шагом правой кувырок вперед ноги скрестно и поворот кругом - Кувырок назад - Перекатом назад стойка на лопатках - Кувырок назад через плечо в упор, стоя на левом (правом) колене, правую (левую) назад. Встать - Переворот боком «колесо». Приставляя правую (левую) прыжок прогнувшись, И.П.</p>	<p>И.П. – О.С.: Стойка на руках махом одной и толчком другой (О) - Кувырок вперед - Кувырок вперед в упор присев - Силой, стойка на голове с опорой руками (Д)-Силой опускание в упор лёжа. Толчком ног упор присев. Встать - Мах левой (правой) и переворот боком «колесо» приставляя правую (левую) полуприсед и прыжок прогнувшись, И.П.</p>			

Атлетическая гимнастика	Тематика практических занятий	5	ПР6 01, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 08
	Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса. Выполнение упражнений со свободными весами. Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах и кардиотренажерах.		
Тема 2.5. Спортивные игры			
Баскетбол	Тематика практических занятий	18	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 08
	1. Освоение техники и выполнение приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча. 2. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения. 3. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности. 4. Развитие физических способностей средствами баскетбола. 5. Правила игры и судейства. 6. Нормативы по технике игры. 7. Контрольные упражнения, игры и соревнования.		
Волейбол	Тематика практических занятий	18	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 08
	1. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, 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. 2. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения. 3. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности. 4. Развитие физических способностей средствами волейбола. 5. Правила игры и судейства. 6. Нормативы по технике игры. 7. Контрольные упражнения игры и соревнования.		
Бадминтон (девушки)	Тематика практических занятий	14	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 08
	1. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: основные стойки, классическая универсальная хватка ракетки, техника ударов, перемещения игрока, подачи, удары по волану техника передвижения игрока к сетке, в стороны, назад. 2. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения. 3. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности. 4. Развитие физических способностей средствами бадминтона. 5. Контрольные упражнения. Двусторонняя игра.		

Футбол (юноши)	Тематика практических занятий	14	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 08
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря. 2. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения. 3. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности. 4. Развитие физических способностей средствами футбола. 5. Правила игры и судейства. 6. Контрольные упражнения игры и соревнования. 		
Тема 2.6. Лыжная подготовка	Тематика практических занятий	16	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 08
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Освоение и совершенствование техники лыжных ходов (попеременный двушажный, одновременный одношажный и бесшажный). 2. Освоение и совершенствование переходов с одновременных лыжных ходов на попеременные. 3. Преодоление подъемов, спусков. 4. Освоение и совершенствование перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. 5. Освоение элементов тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. 6. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши). 7. Подвижные игры на лыжах. 8. Правила соревнований. 9. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. 10. Первая помощь при травмах и обморожениях. 		
Тема 2.7. Осуществление самоконтроля за индивидуальными показателями физического развития и физических качеств, здоровья, умственной и физической работоспособности	Тематика практических занятий	3	ПР6 03, ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12, МР 01, МР 03 ОК 08
	<p>Применение методов самоконтроля и оценка физического развития и состояния здоровья. Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности. Применение методов самоконтроля и оценка физической подготовленности.</p>		

<p>Индивидуальный проект Обучающийся имеет право выбора: выполнять индивидуальный проект по тематике данной дисциплины или иной общеобразовательной учебной дисциплины.</p> <p>Тематика индивидуальных проектов</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Влияние современного олимпийского и физкультурно-массового движения на развитие культуры общества и человека. 2. Изучение индивидуальных способов контроля за развитием адаптивных свойств организма, укреплением здоровья и повышением физической подготовленности. 3. Исследование основных методик и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями студентов специальности 18.02.09. 4. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями. 5. Роль и значение занятий физической культурой и спортом в профилактике заболеваний, укреплении здоровья, поддержании репродуктивных функций человека, сохранения долголетия. 6. Влияние учебной нагрузки на состояние здоровья студентов. 7. Влияние соблюдения режима дня на состояние здоровья и успешность в обучении в колледже. 8. Исследование роли физкультминуток в повышении умственной работоспособности обучающихся. 9. Выявление уровня физической подготовленности обучающихся и их готовности к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». 10. Изучение взаимосвязи индивидуальных особенностей, обучающихся и занятий определенным видом физической активности. 11. Формирование характера юношей на занятиях в секции футбола. 12. Составление учебных нормативов по физической культуре с использованием индексов физического совершенства организма обучающихся колледжа, специальности 18.02.09. 		
<p>Работа обучающегося над индивидуальным проектом</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Выбор темы индивидуального проекта 2. Планирование выполнения индивидуального проекта 3. Определение цели и задач необходимых достигнуть в результате работы над проектом 4. Определение методик при разработке проекта 5. Изучение литературных источников и анализ теоретического материала 6. Выполнение практической части проекта 7. Оформление индивидуального проекта 8. Защита проекта 	8	ОК 08
<p>Всего:</p>	<i>Максимальная нагрузка 134ч. аудиторная - 126ч.</i>	

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Материально-техническое обеспечение реализации программы

Для реализации программы УД.06 Физическая культура имеется спортивный и тренажёрный залы, лыжная база. Помещение кабинета оснащено типовым оборудованием, в том числе специализированной учебной мебелью и средствами обучения, достаточными для выполнения требований к уровню подготовки обучающихся.

Оборудование учебного кабинета:

- баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи;
- баскетбольные щиты;
- баскетбольные корзины;
- футбольные ворота;
- волейбольная сетка;
- сетка для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон;
- оборудование для силовых упражнений (гантели, гиря 16 кг, боксерская груша, штанги с комплектом различных отягощений);
- стенка гимнастическая;
- гимнастические скамейки;
- гимнастические снаряды, маты гимнастические, канат для перетягивания, скакалки, обруч гимнастический, мячи «набивные», мячи для метания;
- секундомеры;
- оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке: спортивные тренажеры, гимнастическое оборудование, гантели;
- лыжный инвентарь.

4.2. Информационное обеспечение реализации программы

4.2.1. Основные источники

1. Муллер, А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для СПО / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко, А.Ю. Близнаевский, С.К. Рябинина. – Москва: Издательство Юрайт, 2019. – 424 с. – (Профессиональное образование). - URL: <https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-433532#page/1>.

2. Аллянов, Ю.Н. Физическая культура: учебник для СПО / Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский. -3-е изд. испр. – Москва: Издательство Юрайт, 2019. – 493 с. – (Профессиональное образование). - URL: https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-437146?share_image_id=#page/2.

4.2.2. Дополнительные источники

1. Матвеев, А.П. Физическая культура. Базовый уровень: 10-11 классы: учебник / А.П. Матвеев, Е.С. Палехова. – 3-е изд. – Москва: Вента-Граф, 2019. – 158 с. – ISBN 978-5-360-08106-7.

2. Собянин, Ф.И. Физическая культура: учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений / Ф.И. Собянин. – Ростов на Дону: Феникс, 2020. – 221 с. – ISBN 978-5-222-32352-6.

4.2.3. Интернет-ресурсы

1. ВФСК ГТО: Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: сайт: Москва, 2021. – URL: <https://gto.ru/>.

2. Министерство спорта Российской Федерации: сайт: Москва. – URL: <http://www.minsport.gov.ru/>.

3. Олимпийский комитет России: сайт: Москва – URL: <http://www.olympic.ru/>.

4. База данных информационной системы «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»: сайт: Москва – URL: <http://window.edu.ru/>.