

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ  
ТАТАРСТАН  
ГАПОУ «НИЖНЕКАМСКИЙ МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ»

СОГЛАСОВАНО

Зам директора по НМР

В.П. Кузиева  
18.05 В.П. Кузиева  
« 11 » 06 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по ТО

Х.Х. Гарипов  
Х.Х. Гарипов  
« 11 » 06 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

**Профессия СПО:** 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей

**Квалификация:** слесарь по ремонту автомобилей; водитель категории «В»

**Форма обучения – очная**

**Нормативный срок обучения – 2 года**  
10 мес.

на базе основного общего образования

**Профиль получаемого професионального образования – технический**

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины  
ОУД.06 «Физическая культура» разработана в соответствии: с  
Федеральным государственным образовательным стандартом среднего  
общего образования (далее-ФГОС СОО); Федеральным государственным  
образовательным стандартом среднего профессионального образования  
(далее ФГОС СПО) по профессии **23.01.17 Мастер по ремонту и  
обслуживанию автомобилей**, учебным планом колледжа  
и примерной программой по общеобразовательной учебной дисциплине  
«Физическая культура», разработанной ФГАУ «Федеральный институт  
развития образования» (2015)

Организация-разработчик:  
Государственное автономное профессиональное образовательное  
учреждение «Нижнекамский многопрофильный колледж»

Разработчик:  
Федоров Андрей Витальевич преподаватель физической культуры.

Рассмотрена и рекомендована методической цикловой комиссией ГАПОУ  
«Нижнекамский многопрофильный колледж» преподавателей  
общеобразовательных дисциплин, дисциплин математического и общего  
естественнонаучного учебного цикла

Председатель МЦК

Жук  
(подпись)

Мухомедов  
Иб Ф.И.О.

Протокол заседания МЦК № 11 от « 8 » 06 2020 г.

## Содержание

страницы

1. Паспорт рабочей программы учебный дисциплины	4-7
2. Структура и содержание учебной дисциплины	8
3. Тематический план учебной дисциплины	9-22
4. Условия реализации программы учебной дисциплины	23-25
5. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	26-29

# **1. Паспорт рабочей программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура»**

## **1.1. Область применения программы:**

Программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для изучения в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (ОПОП СПО) на базе основного общего образования при подготовке квалифицированных рабочих, служащих/специалистов среднего звена.

## **1.2. Место учебной дисциплины в структуре учебного плана:**

Дисциплина входит в цикл общеобразовательных учебных дисциплин.

## **1.3. Общая характеристика учебной дисциплины:**

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура» 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/специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО МО И Н РФ от 17.03.2015 г. № 06-259).

В соответствии со структурой двигательной деятельности, содержание учебной дисциплины «Физическая культура» представлено тремя содержательными линиями;

- Физкультурно-оздоровительной;
- Спортивно-оздоровительной с прикладной ориентированной подготовкой;
- Введением в профессиональную деятельность специалиста.

Основное содержание учебной дисциплины «Физическая культура» реализуется в процессе теоретических и практических занятий и предоставлено двумя разделами: теоретическая часть и практическая часть.

Теоретическая часть направлена на формирование у обучающихся мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание студентами значения здорового образа жизни, двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

Практическая часть предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий.

#### **1.4. Цели освоения учебной дисциплины:**

Содержание программы учебной дисциплины «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, обогащения индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- Овладением 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 ЗОЖ и социальных ориентаций;
- Приобретении компетенции в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

#### **1.5. Требования к результатам освоения дисциплины:**

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

- **Личностных:**

- Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- Формирование устойчивой мотивации к ЗОЖ, неприятию вредных привычек;
- Осознание самостоятельного использования физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- Готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- 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;
- 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 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).

## **2. Структура и содержание учебной дисциплины**

### **2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

Вид учебной работы	Количество часов
<b>Учебная нагрузка обучающихся (час):</b>	<b>194</b>
<b>нагрузка во взаимодействии с преподавателем:</b>	<b>194</b>
<b>теоретического обучения</b>	<b>10</b>
<b>практические занятия, в том числе:</b>	<b>184</b>
<b>аттестация по семестрам:</b>	<b>8</b>
1 семестр-зачет:	2
2 семестр-зачет:	2
3 семестр-зачет:	2
4 семестр-дифференцированный зачет	2

**3. Тематический план  
учебной дисциплины «Физическая культура»**

№ п/п	Наименование разделов, тем	Нагрузка во взаимодействии с преподавателем			Самостоятельная учебная нагрузка
		Всего занятий	Теоретического обучения	Практические занятия	
<b>Теоретическая часть</b>					
	<b>1 семестр</b>	<b>59</b>	<b>10</b>	<b>49</b>	-
	<b>Введение.</b> Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	1	1	-	-
1	<b>Раздел 1.</b> Охрана собственного здоровья.	9	9	-	-
2	Тема 1.1 Основы здорового образа жизни.	1	1	-	-
3	Тема 1.2 Физическая культура в обеспечении здоровья.	1	1	-	-
4	Тема 1.3 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	1	1	-	-
5	Тема 1.4 Самоконтроль, его основные методы.	1	1	-	-
6	Тема 1.5 Показатели самоконтроля и критерии оценки.	1	1	-	-
7	Тема 1. 6 Психофизиологические основы учебного и производственного труда.	1	1	-	-
8	Тема 1.7 Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	1	1	-	-
9	Тема 1.8 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	1	1	-	-
10	Тема 1.9 Физическая культура и профилактика профессиональных	1	1	-	-

	заболеваний.				
11	<b>Раздел 2.</b> Учебно - методические занятия	<b>8</b>	-	<b>8</b>	-
12	<b>Раздел 3.</b> Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	<b>41</b>	-	<b>41</b>	-
13	Тема 3.1. Техника выполнения упражнений.	20	-	20	-
14	<b>Раздел 4.</b> Спортивные игры.	<b>40</b>	-	<b>40</b>	-
15	Тема 4.1. Баскетбол.	19	-	19	-
16	Зачет	2	-	2	-
	<b>2 семестр</b>	<b>73</b>	-	<b>73</b>	-
17	<b>Раздел 5.</b> Лыжная подготовка	<b>14</b>	-	<b>14</b>	-
18	Тема 5.1. Основы лыжной подготовки.	14	-	14	-
19	<b>Раздел 6.</b> Гимнастика	<b>35</b>	-	<b>35</b>	-
20	Тема 6.1.Гимнастика.	35	-	35	-
21	<b>Раздел 7.</b> Спортивные игры.	<b>38</b>	-	<b>38</b>	-
22	Тема 7.1.Волейбол.	22	-	22	-
23	Зачет.	<b>2</b>	-	<b>2</b>	-
	<b>3 семестр</b>	<b>30</b>	-	<b>30</b>	-
	<b>Раздел 3.</b> Легкая атлетика (продолжение).				
24	Тема 3.2.Кросовая подготовка.	21	-	21	-
	<b>Раздел 4.</b> Спортивные игры (продолжение)				
25	Тема 4.2. Обучение техники броска одной рукой с верху.	7	-	7	-
26	Зачет.	<b>2</b>	-	<b>2</b>	-
	<b>4 семестр</b>	<b>32</b>	-	<b>32</b>	-
	<b>Раздел 4.</b> Спортивные игры (продолжение)				
27	Тема 4.3 Совершенствование техники спортивных игр.	14	-	14	-
	<b>Раздел 7.</b> Спортивные игры. (продолжение)				
28	Тема 7.2. Повторение техники подач.	16	-	16	-
29	диф.зачет	<b>2</b>	-	<b>2</b>	-
<b>Итого</b>		<b>194</b>	<b>10</b>	<b>184</b>	-

### **3. 2 Тематический план и содержание учебной дисциплины**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объём часов	Уровень освоения
<b>1 семестр</b>		<b>59</b>	
<b>Введение</b>		<b>1</b>	<b>2</b>
	1.Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.	1	2
<b>Раздел 1. Охрана собственного здоровья.</b>		<b>9</b>	<b>2</b>
Тема 1.1 Основы здорового образа жизни.	<b>Теоретическое обучение:</b> 2.Основы образа жизни.	1	2
Тема 1.2 Физическая культура в обеспечении здоровья.	<b>Теоретическое обучение:</b> 3.Физическая культура в обеспечение здоровья.	1	2
Тема 1.3 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	<b>Теоретическое обучение:</b> 4.Методики самостоятельных занятий.	1	2
Тема1.4 Самоконтроль, его основные методы.	<b>Теоретическое обучение:</b> 5. Основные методы самоконтроля.	1	2
Тема 1.5 Показатели самоконтроля и критерии оценки.	<b>Теоретическое обучение:</b> 6.Самоконтроль и критерии оценки.	1	2
Тема 1.6	<b>Теоретическое обучение:</b>		

Психофизиологические основы учебного и производственного труда.	7. Основы учебного и производственного труда.	1	2
Тема 1.7 Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	<b>Теоретическое обучение:</b> 8.Средства физической культуры работоспособности.	1	2
Тема 1.8 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	<b>Теоретическое обучение:</b> 9.Методы физического воспитания.	1	2
Тема 1.9 Физическая культура и профилактика профессиональных заболеваний.	<b>Теоретическое обучение:</b> 10.Профилактика профессиональных заболеваний.	1	2
<b>Раздел 2. Учебно-методические занятия</b>		<b>8</b>	
	<b>ПР.1.</b> Методики самооценки работоспособности.	1	2
	<b>ПР.2.</b> Методика составления и проведения самостоятельных занятий.	1	2
	<b>ПР.3.</b> Роли массажа и самомассажа.	1	2
	<b>ПР.4.</b> Профилактика профессиональных заболеваний.	1	2
	<b>ПР.5.</b> Составление и проведение комплексов.	1	2
	<b>ПР.6.</b> Изучение методики двигательных качеств.	1	2

	<b>ПР.7.</b> Изучение самооценки и анализа выполнения.	1	2
	<b>ПР.8.</b> Ведение личного дневника самоконтроля.	1	2
<b>Раздел 3. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.</b>			<b>41</b>
Тема 3.1 Техника выполнения упражнений. <b>(20)</b>	<b>ПР.9.</b> Обучение технике при занятиях легкой атлетикой.	1	2
	<b>ПР.10.</b> Подбор разбега и выполнение броска.	1	2
	<b>ПР.11.</b> Специальные беговые упражнения.	1	2
	<b>ПР.12.</b> Обучение технике бега.	1	2
	<b>ПР.13.</b> Техника бега на дистанции 800-100м.	1	2
	<b>ПР.14.</b> Сдача нормативов.	1	2
	<b>ПР.15.</b> Бег на повороте дорожки.	1	2
	<b>ПР.16.</b> Сдача норматива на 1000 м.	1	2
	<b>ПР.17.</b> Обучение техники прыжка в длину с разбега	1	2
	<b>ПР. 18.</b> Отталкивание, полет приземление.	1	2
	<b>ПР. 19.</b> Совершенствование технике прыжка в длину с места.	1	2
	<b>ПР.20.</b> Сдача контрольных нормативов.	1	2
	<b>ПР. 21.</b> Закрепление техники прыжка	1	2
	<b>ПР. 22.</b> Развитие прыгучести.	1	2
	<b>ПР.23.</b> Закрепление техники.	1	2
	<b>ПР.24.</b> Обучение техники метания.	1	2
	<b>ПР.25.</b> Техника метание гранаты.	1	2
	<b>ПР.26.</b> Техника отталкивания.	1	2
	<b>ПР.27.</b> Техника высокого старта.	1	2

	<b>ПР. 28.</b> Техника низкого старта.	1	2
<b>Раздел 4. Спортивные игры.</b>			<b>42</b>
Тема 4.1 Баскетбол. (21)	<b>ПР.29.</b> Техника безопасности	1	2
	<b>ПР. 30.</b> Ведения мяча.	1	2
	<b>ПР. 31.</b> Ведения мяча с высоким и низким отскоком.	1	2
	<b>ПР. 32.</b> Закрепление ведения мяча.	1	2
	<b>ПР.33.</b> Обучения остановок после ведения мяча.	1	2
	<b>ПР. 34.</b> Закрепление правил игры.	1	2
	<b>ПР. 35.</b> Обучение техники передачи мяча	1	2
	<b>ПР. 36.</b> Учебная игра.	1	2
	<b>ПР. 37.</b> Техника передачи мяча.	1	2
	<b>ПР. 38.</b> Техника выбивание и выравнивание мяча.	1	2
	<b>ПР. 39.</b> Обучение техники.	1	2
	<b>ПР. 40.</b> Закрепление передачи мяча.	1	2
	<b>ПР. 41.</b> Ловля мяча в движении .	1	2
	<b>ПР.42.</b> ОРУ на развитие силы.	1	2
	<b>ПР.43.</b> Закрепление ловли мяча.	1	2
	<b>ПР.44.</b> Жесты.Правила.	1	2
	<b>ПР.45.</b> Ведения мяча одной рукой бросок сверху.	1	2
	<b>ПР.46.</b> Накрывание, набивание мяча.	1	2
	<b>ПР.47.</b> Техника поворотов на месте в движении.	1	2
	<b>ПР.48.</b> Прыжки на скакалках 3х1 мин.	1	2

	<b>ПР.49.</b> Закрепление ведение мяча левой рукой бросок кольцо.	1	2
	<b>2 семестр</b>		<b>73</b>
<b>Раздел 5. Лыжная подготовка</b>			<b>14</b>
Тема 5.1	<b>Содержание:</b> Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой.		
Основы лыжной Подготовки(14)	<b>ПР.50.</b> Техника лыжной подготовки.	1	2
	<b>ПР. 51.</b> Техника бесшажного лыжного хода.	1	2
	<b>ПР. 52.</b> Строевые упражнение.	1	2
	<b>ПР. 53.</b> Изучение и закрепление шагов и лыжных ходов: ступающий и скользящий шаг.	1	2
	<b>ПР. 54.</b> Преодоление подъемов и препятствий на лыжах.	1	2
	<b>ПР. 55.</b> Преодоление подъемов лесенкой, елочкой.	1	2
	<b>ПР. 56.</b> Особенности физической подготовки лыжника.	1	2
	<b>ПР. 57.</b> Преодоление спусков высокой стойке. Ходьба на лыжах 5км.	1	2
	<b>ПР. 58.</b> Совершенствовать технику торможения упором одной лыжей.	1	2
	<b>ПР.59.</b> Преодоление спусков средней стойке.	1	2
	<b>ПР.60.</b> Изучение и закрепление одновременно двушажного хода.	1	2
	<b>ПР.61.</b> Ходьба на лыжах 3-5км.	1	2
	<b>ПР. 62.</b> Одновременно одношажный лыжный ход.	1	2
	<b>ПР. 63.</b> Совершенствование техники торможения.	1	2
<b>Раздел 6.</b>	<b>Гимнастика</b>		<b>35</b>
Тема 6.1	<b>ПР.64.</b> Занятия по гимнастике.	1	2
Гимнастика.	<b>ПР. 65.</b> Обучение основным акробатическим упражнениям.	1	2

	<b>ПР. 66.</b> Перестроение в шеренге и колонне.	1	2
	<b>ПР. 67.</b> Закрепление строевых упражнений. Подача строевых команд.	1	2
	<b>ПР. 68.</b> Упражнения в лазании, поднимании и переноски груза.	1	2
	<b>ПР.69.</b> Обучение основным акробатическим упражнениям.	1	2
	<b>ПР.70.</b> Группировки, перекаты, кувырки, стойки на лопатках, шпагаты, мосты.	1	2
	<b>ПР. 71.</b> Совершенствование упражнений в висах и упорах.	1	2
	<b>ПР. 72.</b> Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях.	1	2
	<b>ПР. 73.</b> Повороты направо, налево, кругом в движении.	1	2
	<b>ПР. 74.</b> Перестроение размыканием и смыканием в движении.	1	2
	<b>ПР. 75.</b> Сгибание и разгибание рук в упоре. Угол в упоре.	1	2
	<b>ПР. 76.</b> Ходьба, бег, упражнения в равновесии.	1	2
	<b>ПР. 77.</b> Перестроение и повороты в движении.	1	2
	<b>ПР. 78.</b> Стойка на руках с помощью, кувырок назад.	1	2
	<b>ПР.79.</b> Подъем в упор силой, вис согнувшись.	1	2
	<b>ПР.80.</b> Оздоровительные виды гимнастики.	1	2
	<b>ПР. 81.</b> Гигиеническая гимнастика.	1	2
	<b>ПР.82.</b> Физкультурная минутка.	1	2
	<b>ПР. 83.</b> Дыхательная гимнастика.	1	2
	<b>ПР.84.</b> Техника общеразвивающих упражнений.	1	2
	<b>ПР.85.</b> Перестроение в движение.	1	2
	<b>ПР.86.</b> Упражнение для коррекции нарушений осанки.	1	2
	<b>ПР.87.</b> Упражнений для коррекции глаз.	1	2

	<b>ПР.88.</b> Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики.	1	2
	<b>ПР.89.</b> Повороты направо, налево, кругом в движении.	1	2
	<b>ПР.90.</b> Стойка на голове, ковырок вперед.	1	2
	<b>ПР.91.</b> Сторевые упражнения	1	2
	<b>ПР.92.</b> Строевые упражнение на месте.	1	2
	<b>ПР.93.</b> Перестроение из колонны в колонну.	1	2
	<b>ПР.94.</b> Перестроение движение по диагонали.	1	2
	<b>ПР.95.</b> Закрепление строевых упражнений. Подача строевых команд.	1	2
	<b>ПР.96.</b> Выполнение опорного прыжка через козла «ноги врозь».	1	2
	<b>ПР.97.</b> Совершенствование техники прыжка через козла.	1	2
	<b>ПР.98.</b> Выполнение лазанья по канату в три приема.	1	2
<b>Раздел 7.</b>	<b>Спортивные игры.</b>	<b>38</b>	
Тема 7.1 Волейбол (22)	<b>ПР.99.</b> Обучение техники перемещений и стойки игрока. Учебная игра.	1	2
	<b>ПР. 100.</b> Ознакомление с техникой верхней прямой подачи.	1	2
	<b>ПР. 101.</b> Закрепление техники нижней прямой подачи. Учебная игра.	1	2
	<b>ПР. 102.</b> Правила игры в волейбол, судейские жесты, практическое судейство.	1	2
	<b>ПР. 103.</b> Ознакомление с техникой прямого нападающего удара.	1	2
	<b>ПР. 104.</b> Техника передачи мяча двумя руками сверху на месте и в прыжке.	1	2
	<b>ПР. 105.</b> Передача мяча сверху одной рукой.	1	2

	<b>ПР. 106.</b> Верхняя прямая подача. Учебная игра.	1	2
	<b>ПР. 107.</b> Техника приема мяча сверху двумя руками и с падением на спину.	1	2
	<b>ПР.108.</b> Техника приема мяча снизу двумя руками и одной рукой. Учебная игра.	1	2
	<b>ПР. 109.</b> Ознакомление с техникой бокового нападающего удара. Учебная игра.	1	2
	<b>ПР. 110.</b> Обучение техники блокирования после нападающего удара.	1	2
	<b>ПР. 111.</b> Варианты нападающих ударов через сетку.	1	2
	<b>ПР. 112.</b> Практическое судейство. Судейские жесты. Учебная игра.	1	2
	<b>ПР. 113.</b> Индивидуальное и парное блокирование.	1	2
	<b>ПР. 114.</b> Многократные приемы и передачи мяча в заданные зоны.	1	2
	<b>ПР. 115.</b> Обучение нападающему удару через сетку	1	2
	<b>ПР.116.</b> Имитация техники нападающего удара.	1	2
	<b>ПР.117.</b> Развитие прыгучести посредством ОРУ. Учебная игра.	1	2
	<b>ПР.118.</b> Верхняя передача мяча двумя руками сверху и снизу. Стойки и перемещения. Правила игры.	1	2
	<b>ПР.119.</b> Совершенствование верхней и нижней передачи мяча в парах. Подача мяча.	1	2
	<b>ПР.120.</b> Подача мяча: нижняя прямая. Совершенствование верхней передачи мяча в игре через сетку.	1	2

<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>Зачет</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
<b>3 семестр</b>			<b>30</b>
<b>Раздел 3.</b>	<b>Легкая атлетика (продолжение).</b>		<b>41</b>
Тема 3.2 Кроссовая подготовка (21)	<b>ПР.121.</b> Техника безопасности при занятиях кроссовой подготовкой.	1	2
	<b>ПР. 122.</b> Обучение техники бега на короткие дистанции.	1	2
	<b>ПР. 123.</b> Низкий старт, установка стартовых колодок, выход со старта.	1	2
	<b>ПР. 124.</b> Обучение техники передачи эстафетной палочки.	1	2
	<b>ПР. 125.</b> Коридор передачи. Эстафета 4x100 м.	1	2
	<b>ПР. 126.</b> Пробежка отрезков с ускорением 30-40 м.	1	2
	<b>ПР. 127.</b> Техника работы рук и постановка стопы на дорожку.	1	2
	<b>ПР. 128.</b> Ознакомление с техникой спортивной ходьбы.	1	2
	<b>ПР. 129.</b> Ходьба в среднем и быстром темпе на отрезках 60-400 м.	1	2
	<b>ПР. 130.</b> Обучение техники бега на длинные дистанции.	1	2
	<b>ПР. 131.</b> Высокий старт. Норматив 3 км.	1	2
	<b>ПР. 132.</b> Длительный бег до 25 мин.	1	2
	<b>ПР. 133.</b> Полосы препятствий с использованием бега.	1	2
	<b>ПР. 134.</b> Бег в спокойном темпе.	1	2
	<b>ПР. 135.</b> Закрепление техники бега по прямой и на повороте.	1	2
	<b>Содержание:</b> Дыхание осуществляется главным образом за счет экскурсии грудной клетки (показатель разности при вдохе и выдохе).	1	2
	<b>ПР. 136.</b> Развитие выносливости.		
	<b>ПР. 137.</b> Закрепление основ техники бега на средние дистанции.	1	2

	<b>ПР.138.</b> Техника прыжка в длину с разбега.	1	2
	<b>ПР.139.</b> Совершенствование техники прыжка, разбег.	1	2
	<b>ПР.140.</b> Техника прыжка в длину отталкивание от планки, приземление.	1	2
	<b>ПР.141.</b> Техника прыжка в длину от планки и приземление.	1	2
<b>Раздел 4.</b>	<b>Спортивные игры.(продолжение)</b>		<b>42</b>
Тема 4.2 Обучение техники броска одной с верху. (7)	<b>ПР. 142.</b> Жесты. Правила.	1	2
	<b>ПР. 143.</b> Учебная игра.	1	2
	<b>ПР. 144.</b> Обучение броска одной рукой.	1	2
	<b>ПР. 145.</b> Техника броска одной рукой сверху.	1	2
	<b>ПР.146.</b> Правила соревнований при игре в баскетболе.	1	2
	<b>ПР. 147.</b> Накрывание, выбивание мяча. Учебная игра.	1	2
	<b>ПР. 148.</b> Обучение основным способам передвижений в нападении.	1	2
<b>Промежуточная аттестация</b>	Зачет	2	2
	<b>4 семестр</b>		<b>32</b>
<b>Раздел 4.</b>	<b>Спортивные игры.(продолжение)</b>		<b>42</b>
Тема 4.3. Совершенствование техники спортивных игр. (14)	<b>ПР. 149.</b> Техника поворотов на месте и в движении. Учебная игра.	1	2
	<b>ПР. 150.</b> Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1	2
	<b>ПР. 151.</b> Тактика игры в нападении. Учебная игра.	1	2
	<b>ПР. 152.</b> Техника остановок, поворотов и стоек.	1	2
	<b>ПР. 153.</b> Закрепление техники ведения мяча с различной скоростью. Учебная игра.	1	2

	<b>ПР. 154.</b> Закрепление техники передачи мяча на месте и в движении.	1	2
	<b>ПР. 155.</b> Зачет ведение и бросок мяча в кольцо. Учебная игра.	1	2
	<b>ПР. 156.</b> Закрепление остановок ведением мяча.	1	2
	<b>ПР. 157.</b> Закрепление тактики игры в защите и нападении.	1	2
	<b>ПР. 158.</b> Двойной шаг и броски мяча в кольцо.	1	2
	<b>ПР. 159.</b> Штрафные броски.	1	2
	<b>ПР.160.</b> Выполнение зачетных упражнений по баскетболу. Учебная игра	1	2
	<b>ПР.161.</b> Тактика баскетбольной игры. Тактика командной защиты.	1	2
	<b>ПР.162.</b> Тактика командного нападения.	1	2
<b>Раздел 7.</b>	<b>Спортивные игры (продолжение)</b>	<b>38</b>	
Тема 7.2. Повторение техники подач. (16)	<b>ПР. 163.</b> Взаимодействие игроков передней и задней линии.	1	2
	<b>ПР. 164.</b> Совершенствование техники защитных действий.	1	2
	<b>ПР. 165.</b> Игра по упрощенным правилам волейбола.	1	2
	<b>ПР.166.</b> Изучение техники приёма и передачи мяча	1	2
	<b>ПР. 167.</b> Выполнение специальных упражнений для индивидуального блокирования.	1	2
	<b>ПР. 168.</b> Действия игрока без мяча. Учебная игра.	1	2
	<b>ПР.169.</b> Комплекс упражнение с гантелями.	1	2
	<b>ПР. 170.</b> Нападающие удары с левой стороны площадки.	1	2
	<b>ПР. 171.</b> Нападающие удары с правой стороны площадки.	1	2
	<b>ПР. 172.</b> Нападающий удар первым темпом.	1	2
	<b>ПР. 173.</b> Нападающий удар из зоны защиты.	1	2
	<b>Пр.174.</b> Обучение технике стоек.	1	1

	<b>ПР. 175.</b> Выполнение подачи по точкам задней линии.	1	2
	<b>ПР. 176.</b> Выполнение подачи по точкам передней линии.	1	2
	<b>ПР.177.</b> Подача мяча на точность.	1	2
	<b>ПР. 178.</b> Прием мяча снизу двумя руками.	1	2
<b>Аттестация обучающихся</b>	<b>Дифференцированный зачет</b>	<b>2</b>	<b>2</b>

## **4.Условия реализации учебной дисциплины**

### **4.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению:**

Реализация программы дисциплины освещение спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины «Физическая культура», оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая;
- перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической;
- гимнастические скамейки;
- гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.);
- тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, шест для лазания, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры;
- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

Открытый стадион широкого профиля:

- стойки для прыжков в высоту,
- перекладина для прыжков в высоту,
- зона приземления для прыжков в высоту,
- решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка,
- бруск отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка,
- турник уличный,
- брусья уличные,
- рукоход уличный,

- полоса препятствий,
- ворота футбольные,
- сетки для футбольных ворот,
- мячи футбольные,
- сетка для переноса мячей,
- стартовые флаги,
- флаги красные и белые,
- палочки эстафетные,
- гранаты учебные Ф-1,
- нагрудные номера,
- тумбы «Старт—Финиш», «Поворот»,
- рулетка металлическая,
- мерный шнур,
- секундометры.

В зависимости от возможностей, которыми располагают профессиональные образовательные организации, для реализации учебной дисциплины «Физическая культура» в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования могут быть использованы:

- тренажерный зал;
  - лыжная база с лыжехранилищем;
  - специализированные спортивные залы (зал спортивных игр, тренажерный зал и др.);
- открытые спортивные площадки для занятий: баскетболом; бадминтоном, волейболом, теннисом, мини-футболом;
- футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой, секторами для прыжков и метаний.

В зависимости от возможностей материально-технической базы и наличия кадрового потенциала перечень учебно-спортивного оборудования и инвентаря может быть дополнен.

## **4.2. Требования к минимальному учебно-методическому обеспечению:**

Информационное обеспечение обучения:

### **4.2.1 Информационное обеспечение реализации программы:**

#### **Печатные издания:**

Основные источники:

Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студенческих учреждений среднего профессионального образования. – М.: 2014

Дополнительная литература.

Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие. – М.: 2015.

Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник. – Москва, 2014.

#### **Электронные издания:**

Интернет-ресурсы:

1. <http://fkis.ru>
2. <http://физруку.ру>

## 5. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины

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

<b>Результаты освоения дисциплины (предметные результаты)</b>	<b>Основные показатели оценки результата (знания, умения)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов освоения дисциплины</b>
П1. умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;	Уметь: - составлять различные комплексы гимнастических упражнений - уметь показывать комплексы гимнастических упражнений	Оценка в ходе устного опроса на вводном занятии Тема 1.1-Тема1.10
П2. владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	Уметь: -уметь выполнять оздоровительные упражнение для укрепление здоровья Знать: -основные принципы здоровье сберегающих технологий	Оценка в ходе устного опроса на вводном занятии ПР№1-ПР№8
П3. 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;	Уметь: -применять на практике физические упражнение от переутомление и для умственной активности  Знать: -формы самоконтроля активности	Оценка уровня практического освоения в ходе занятии ПР№9-ПР№24
П4. 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).	Уметь: -выполнять нормативы ГТО -владеть различными видами спорта  Знать: -нормативы ВСФК «ГТО»	Практическая сдача норматива ВСФК «ГТО» ПР№25-ПР№41
Промежуточная аттестация		Дифференцированный зачет - сдача контрольных нормативов

<b>Результаты освоения дисциплины (Личностные результаты)</b>	<b>Основные показатели оценки результата (знания, умения)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов освоения дисциплины</b>
Л1 Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;	Знать: -критерии к саморазвитию -качества личностного самоопределения.	Выполнение практических работ ПР№42-ПР№71 Подготовка рефератов и презентации.
Л2 Формирование устойчивой мотивации к ЗОЖ, неприятию вредных привычек;	Уметь: - моделировать социальные последствия противоправного характера, а также асоциального поведения.  Знать -основные положение здорового образа жизни	Спортивно-массовые мероприятия Дни здоровья. Решение ситуационных задач самостоятельной работы № 1. Обсуждение сообщений по теме: - «Здоровый образ жизни – основа укрепления и сохранения личного здоровья»; - «Основные пути формирования культуры безопасности жизнедеятельности в современном обществе». ПР№72-ПР№92
Л3 Готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;	Знать: - основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни; - факторы, влияющие на здоровье, факторы, разрушающие здоровье; - условия обеспечения рационального питания.  Уметь: - объяснять случаи из собственной жизни и своих наблюдений по планированию режима труда и отдыха; - анализировать влияние двигательной активности на здоровье человека; - определять основные формы закаливания, их влияния на здоровье человека.	Участие в ходе дискуссии. Индивидуальные письменные отчеты по планированию режима труда и отдыха. Выполнение практической работы 4. Семинар-дискуссия по вопросам: «Алкоголь и его влияние на здоровье человека». «Табакокурение и его влияние на здоровье». «Наркотики и их пагубное воздействие на организм». Практическая работа №93
Л4 формирование навыков сотрудничества со	Знать: - правила эффективного	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью

<p>сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;</p>	<p>взаимодействия с обучающимися, преподавателями и мастерами в ходе обучения; Уметь: - сотрудничать со сверстниками и преподавателями при выполнении различного рода деятельности; - знать и выполнять правила поведения в будущей профессиональной деятельности</p>	<p>обучающегося в процессе освоения образовательной программы. Практическая работа №94-ПР№106</p>
---	---	---

<p>Л5 умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p>	<p>Знать: - основные понятия о состояниях, при которых оказывается первая помощь. - характеристику основных признаков жизни. Уметь: - моделировать ситуаций по оказанию первой помощи при несчастных случаях.</p>	<p>Спортивно-массовые мероприятия Дни здоровья. Решение ситуационных задач Обсуждение сообщений по теме: - «Здоровый образ жизни – основа укрепления и сохранения личного здоровья»; - «Основные пути формирования культуры безопасности жизнедеятельности в современном обществе». ПР№107-ПР№113</p>
--	---	---

### Метапредметные результаты

<p>М1 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</p>	<p>Знать: - модели индивидуальных подходов к обеспечению личностного развития в повседневной жизни. Уметь: - демонстрировать способности к учебно-исследовательской и проектной деятельности; - использовать различные методы решения практических задач.</p>	<p>Подготовка сообщений, рефератов, докладов, презентаций, групповых проектов использование электронных источников. ПР№114-ПР№144</p>
---	---	---

использованием специальных средств и методов двигательной активности		
M2 освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- различия основных понятий и теоретических положений основ безопасности жизнедеятельности.</li> </ul> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применять знания дисциплины для обеспечения своей безопасности;</li> <li>- анализировать влияние современного человека на окружающую среду;</li> <li>- оценивать примеры зависимости благополучия жизни людей от состояния окружающей среды;</li> <li>- моделировать ситуации по сохранению биосферы и ее защите.</li> </ul>	<p>Решение ситуационных задач по организации рационального питания и освоению методов его гигиенической оценки.</p> <p>Доклад: «Здоровый образ жизни – основа укрепления и сохранения личного здоровья».</p> <p>Подготовка сообщений: «Здоровый образ жизни – основа укрепления и сохранения личного здоровья», «Основные пути формирования культуры безопасности жизнедеятельности в современном обществе».</p> <p>ПР№145-ПР№158</p>
M3 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;	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правила безопасного поведения в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях.</li> </ul> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применять полученные знания в области безопасности на практике.</li> </ul>	<p>Подготовить доклад на тему: Опасные и чрезвычайные ситуации.</p> <p>ПР№159-ПР№165</p>

<p>M4 формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;</p>	<p>Знать: - практические нормативы по физической подготовке. Уметь: - выдерживать необходимые умственные и физические нагрузки.</p>	<p>Сдача нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Выполнение нормативов по военно-прикладным видам спорта.ПР№166-ПР№176</p>
---	---	--