

Министерство образования и науки Республики Татарстан  
Государственное автономное профессиональное  
образовательное учреждение  
«Международный колледж сервиса»

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебной дисциплины

ОУД. 06 Физическая культура

по программе подготовки квалифицированных рабочих, служащих  
по профессии 19.01.04 Пекарь

Форма обучения - очная

Нормативный срок обучения – 2 года 10 месяцев

На базе основного общего образования

Профиль получаемого профессионального  
образования - естественно-научный

Казань  
2021 г.



УТВЕРЖДАЮ  
Заместитель директора по УПР  
Скальская О.Р.  
« 8 » сентября 2021 г.

Рабочая программа учебной дисциплины составлена на основе: Приложения 4 информационно-методического письма «Об актуальных вопросах развития среднего профессионального образования, разрабатываемых ФГАУ «ФИРО» от 11.10.2017 г. № 01-00-05/925, «Рекомендаций по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования», рекомендованных Департаментом государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и дополнительного профессионального образования Министерства образования и науки Российской Федерации, письмо директора Департамента Н.М. Золотаревой от 17.03.2015 г. № 06-259, «Примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура», рекомендованной ФГАУ «Федеральный институт развития образования» (протокол № 3 от 21 июля 2015 г.).

Организация разработчик: Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение «Международный колледж сервиса».

Разработал(а) преподаватель  
Постемейнов М.С.

Рассмотрена на заседании МГ общеобразовательных дисциплин

Протокол № 1 от « 8 » сентября 2021 года

Руководитель методической группы  
Валлахметова Т.В.

## СОДЕРЖАНИЕ

|  | стр. |
|--|------|
| 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 4    |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ                 | 8    |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ           | 17   |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 19   |

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## 1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина ОУД.06 «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии 19.01.04 Пекарь по программе подготовки квалифицированных рабочих, служащих.

Профиль получаемого профессионального образования – естественно-научный.

**1.2.** Результаты освоения дисциплины направлены на формирование общих компетенций (далее - ОК) и личностных результатов реализации программы воспитания (далее - ЛР).

**1.2.** Результаты освоения дисциплины направлены на формирование общих компетенций (далее - ОК) Учебная дисциплина ОУД.06 Физкультура относится к общеобразовательному циклу программы подготовки специалистов среднего звена по профессии 19.01.04 Пекарь и личностных результатов реализации программы воспитания (далее - ЛР).

ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.

ОК 7. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний.

| Личностные результаты реализации программы воспитания<br>(дескрипторы)   | Код личностных результатов реализации программы воспитания |
|--|--|
| Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняю- | <b>ЛР 9</b>  |

**1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:**

Освоение содержания учебной дисциплины Физкультура обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

| Код ОК, ЛР         | Личностные результаты   | Метапредметные результаты  | Предметные результаты  |
|--------------------|---|--|--|
| ОК 03, ОК 07, ЛР 9 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;</li> <li>- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;</li> <li>- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;</li> <li>- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активно-</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физической, оздоровительной и социальной практике;</li> <li>- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;</li> <li>- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий,</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- умение использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</li> <li>- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</li> <li>- владение физическими упражнениями</li> </ul> |

|  |  |   |   |
|--|--|---|---|
|  | <p>сти, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;</li> <li>- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;</li> <li>- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;</li> <li>- готовность к служению Отечеству, его защите;</li> </ul> | <p>в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующей профессиональную подготовку;</li> </ul> | <p>разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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).</li> </ul> |
|--|--|---|---|

**1.4.** Содержание дисциплины имеет межпредметные связи с дисциплинами общепрофессионального цикла – охрана труда, безопасность жизнедеятельности.

Для лучшего усвоения учебного материала его изложение необходимо проводить с применением технических средств обучения, видео-, аудиоматериалов, современных программ компьютерного проектирования.

Курс обеспечен методическими пособиями и указаниями к выполнению практических работ.

**1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

Максимальной учебной нагрузки обучающегося – **378 часов**, в том числе:

Обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – **252 часа**;

Самостоятельной работы обучающегося - **126 часов**.

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

| <b>Вид учебной работы</b>  | <b>Количество часов</b> |
|--|-------------------------|
| <b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>                       | <b>378</b>              |
| Обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося              | <b>252</b>              |
| в том числе:   |                         |
| теоретическое обучение   |                         |
| лабораторные работы  |                         |
| практические занятия   | 252                     |
| контрольные работы   |                         |
| <b>Самостоятельная учебная работа</b>                              | <b>126</b>              |
| в том числе:   |                         |
| Индивидуальная проектная работа                                    |                         |
| тематика внеаудиторной самостоятельной работы                      |                         |
| <b>Промежуточная аттестация</b> в форме дифференцированного зачета |                         |

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

| Наименование разделов и тем  | Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа студентов  | Объем часов | Уровень освоения | Коды общих компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы |
|--|--|-------------|------------------|--|
| 1  | 2  | 3           | 4                |  |
| <b>Раздел 1. Основы физической культуры</b>  |  |             |                  |  |
| <b>Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности</b> | <b>Содержание учебного материала</b>   | 2           | 1                | ОК03<br>ОК07<br>ЛР9  |
|  | 1. Физическая культура и спорт в России. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.  |             |                  |  |
|  | 2. Теоретические сведения о профессионально-прикладной подготовке авиационного специалиста. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.  | 2           |                  |  |
| <b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>   |  |             |                  |  |
| <b>Тема 2.1. Бег</b>   | <b>Содержание учебного материала</b>   | 20          | 2                | ОК03<br>ОК07<br>ЛР9  |
|  | 1. Требования программы и нормативы по легкой атлетике. Проведение самостоятельной разминки перед выполнением нормативов по бегу, прыжкам, метаниям. Выполнение функции помощника судьи на одном из видов бега, прыжков и метания. Самостоятельная подготовка мест для занятия бегом, прыжками и метаниями. Требования техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. |             |                  |  |
|  | <b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>  |             |                  |  |
|  | 1. Обучение технике специально-беговых упражнений. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Низкий старт, бег по ди-  | 8           |                  |  |



|                               |   |           |          |  |
|-------------------------------|---|-----------|----------|--|
|                               | станции и финиширование. Пробежка дистанции 30 м, 60 м с низкого старта и с хода.   |           |          |  |
|                               | 2. Эстафетный бег и способы передачи эстафетной палочки. Совершенствование техники бега на средние дистанции: высокий старт, бег по прямой и повороту. Повторный и переменный бег на отрезках 80-200 м.   | 6         |          |  |
|                               | 3. Особенности бега по пересеченной местности: бег в гору и под уклон, по жесткому и скользкому грунту; преодоление искусственных и естественных препятствий, барьеров, поваленных деревьев, кустарника, канав и т.п. Подготовка и выполнение нормативов в беге кроссе 1000 и 3000 м. на 100 м, | 6         |          |  |
| <b>Тема 2.2.<br/>Прыжки</b>   | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>12</b> | <b>2</b> |  |
|                               | 1. Проведение самостоятельной разминки перед выполнением нормативов по прыжкам. Выполнение функции помощника судьи. Самостоятельная подготовка мест для занятия прыжками.   |           |          |  |
|                               | <b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>   | 6         |          |  |
|                               | 1. Совершенствование техники прыжка в длину с места и с разбега способом «согнув ноги». Изучение специальных прыжковых и подводящих упражнений.   |           |          |  |
|                               | 2. Изучение способов подбора разбега в прыжках в длину и высоту. Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивания». Подготовка и выполнение нормативов в прыжках в длину и высоту.   | 6         |          |  |
| <b>Тема 2.3.<br/>Метание.</b> | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>14</b> | <b>2</b> |  |
|                               | 1. Проведение самостоятельной раз-  |           |          |  |

|   |  |         |   |                     |
|---|--|---------|---|---------------------|
|   | минки перед выполнением нормативов по метанию. Выполнение функции помощника судьи. Самостоятельная подготовка мест для занятия метанием.   |         |   |                     |
|   | <b><i>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</i></b>   | 6       |   |                     |
|   | 1. Совершенствование техники метания гранаты.<br><br>2. Метание гранаты из различных положений, метание в цель и на дальность.   | 4       |   |                     |
|   | 3. Подготовка и выполнение норматива в метании гранаты 700 г.<br><b>Индивидуальная проектная работа</b><br>1. Определение силы мышц сгибателей кисти у спортсменов 15 лет различных специализаций?<br>2. Развитие быстроты?<br>3. Развитие скорости?<br>4. История легкой атлетике?<br>5. Первые олимпийские игры до н. э? | 4<br>20 |   |                     |
| <b>Раздел 3. Баскетбол</b>                                  |  |         |   |                     |
| <b><i>Тема 3.1. Техника и тактика игры в баскетбол.</i></b> | <b><i>Содержание учебного материала</i></b>  | 52      | 2 | ОК03<br>ОК07<br>ЛР9 |
|   | 1. Теоретические сведения о технике и тактике игры в баскетбол. Понятие о системах ведения игры в нападении и защите. Знакомство с правилами игры.   |         |   |                     |
|   | <b><i>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</i></b>   | 4       |   |                     |

|  |  |   |  |  |
|--|--|---|--|--|
|  | <p>1.Техника передачи двумя руками от груди одной рукой от плеча на месте и в движении.</p> <p>2.Ведение мяча по прямой, с изменением направления, изменяя высоту отскока мяча.</p> <p>3.Повороты с мячом и без мяча. Остановки двумя шагами после ведения мяча, прыжком.</p> <p>4.Техника бросков одной рукой от плеча на месте, в парах. Техника броска в прыжке.</p> <p>5.Техника «двухшажного хода» после ведения с последующим броском по кольцу одной рукой от плеча сверху. То же после ловли мяча в движении партнера.</p> <p>6.Техника «финтов» без противодействия.</p> <p>7.Индивидуальные и командные действия игроков в защите. опекающие нападающих, владеющих мячом, и без мяча, выбивание, накрывание, перехват, выравнивание, подстраховка, переключение.</p> <p>8. Наиболее распространенные варианты «зонной защиты»: 2-1-2, 1-3-1.</p> <p>9.Индивидуальные и командные действия игроков в нападении.</p> <p>10.Использование ведения мяча, передач бросков по кольцу, выбор места для получения мяча и завершение броска по кольцу.</p> <p>11.Уход от опеки защитника при помощи обманных движений, наведения.</p> | <p>4</p> <p>4</p> <p>4</p> <p>4</p> <p>4</p> <p>4</p> <p>4</p> <p>4</p> <p>4</p> <p>4</p> <p>4</p> <p>4</p> <p>4</p> <p>4</p> <p>4</p> <p>4</p> <p>4</p> <p>4</p> |  |  |
|--|--|---|--|--|

|  |  |    |   |                     |
|--|--|----|---|---------------------|
|  | <p>12.Применения заслонов, изменения направления движения, добивание мяча после отскока от щита или корзины.</p> <p>13.Командные действия: постепенное нападение, быстрый прорыв.</p>  |    |   |                     |
|  | <p><b>Индивидуальная проектная работа</b></p> <p>1. Физическая культура в здоровом образе жизни школьника?</p> <p>2. Развитие ловкости?</p> <p>3. Формирование ценностных ориентации школьников на физическую культуру и спорт?</p> <p>4. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности?</p> <p>5. Характеристика основных компонентов здорового образа жизни</p> | 22 |   |                     |
| <b>Раздел 4. Волейбол</b>                                    |  |    |   |                     |
| <b>Тема 4.1. Техника и тактика игры в волейбол.</b>          | <b>Содержание учебного материала</b>   | 44 | 2 | ОК03<br>ОК07<br>ЛР9 |
|  | 1. Теоретические сведения о волейболе. Правила соревнований, положения системы розыгрыша.  |    |   |                     |
|  | <b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>  | 4  |   |                     |
|  | 1.Общие развивающие и специальные упражнения волейболиста.   | 4  |   |                     |
|  | 2.Стойки игрока – низкая, средняя, высокая.  | 4  |   |                     |
|  | 3.Перемещения – приставным шагом, скачком, броском.  | 4  |   |                     |
| 4. Падения – назад на спину, с перекатом на бедро, на спину. | 4  |    |   |                     |
| 5.Передача мяча.   | 4  |    |   |                     |

|   |  |           |          |                                 |
|---|--|-----------|----------|---------------------------------|
|   | 6.Верхняя передача мяча в высокой, средней и низкой стойках.   | 4         |          |                                 |
|   | 7.Нижняя передача.   | 4         |          |                                 |
|   | 8.Подачи. Нападающий удар.   | 4         |          |                                 |
|   | 9.Прямой нападающий удар.  |           |          |                                 |
|   | 10.Прием мяча с подачи.  |           |          |                                 |
|   | 11.Одиночное блокирование.   |           |          |                                 |
|   | <b>Индивидуальная проектная работа</b>   | <b>20</b> |          |                                 |
|   | 1. Средства физической культуры в повышении функциональных возможностей организма.                       |           |          |                                 |
|   | 2. Физиологическая характеристика состояний организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.   |           |          |                                 |
|   | 3. Современные популярные оздоровительные системы физических упражнений.                                 |           |          |                                 |
|   | 4. Методики применения средств физической культуры для направленной коррекции телосложения.              |           |          |                                 |
|   | 5. Методика составления индивидуальных программ физкультурных занятий с оздоровительной направленностью. |           |          |                                 |
| <b>Раздел 5. Настольный теннис</b>                        |  |           |          |                                 |
| <b>Тема 5.1<br/>Техника и тактика<br/>игры в настоль-</b> | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>28</b> | <b>2</b> | <b>ОК 03<br/>ОК 07<br/>ЛР 9</b> |
|   | 1. Теоретические сведения о технике и тактике игры в настольный теннис.                                  |           |          |                                 |
|   | <b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>  | <b>8</b>  |          |                                 |

|  |   |           |          |                        |
|--|---|-----------|----------|------------------------|
| <b>ный теннис.</b>   | 1. Основы техники игры, способы держания ракетки, перемещения игроков, удары по мячу.   | 6         |          |                        |
|  | 2. Удары по мячу.   | 6         |          |                        |
|  | 3. Поддачи: толчком, накатом, подрезкой.  | 8         |          |                        |
|  | 4. Учебные игры с применением изученных приемов.  |           |          |                        |
|  | <b>Индивидуальная проектная работа</b>  | <b>22</b> |          |                        |
|  | 1. Основы психического здоровья и психосоматическая физическая тренировка (профилактика неврозов, аутогенная тренировка, самовнушение и т. п.)  |           |          |                        |
|  | 2. Цели, задачи и средства общей физической подготовки?   |           |          |                        |
|  | 3. Цели, задачи и средства спортивной подготовки?   |           |          |                        |
|  | 4. Самоконтроль в процессе физического воспитания?  |           |          |                        |
|  | 5. Повышение иммунитета и профилактика простудных заболеваний?  |           |          |                        |
| <b>Раздел 6. Легкоатлетическая гимнастика</b>                      |   |           |          |                        |
| <b>Тема 6.1 Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах</b> | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>42</b> | <b>2</b> | ОК 03<br>ОК 07<br>ЛР 9 |
|  | 1. Теоретические сведения о гимнастике.<br>Краткие сведения о развитии гимнастики, правила поведения учащихся на занятиях гимнастикой. Нормативы по гимнастике. Название гимнастических снарядов и их частей. Меры предосторожности при переносе и установке гимнастических снарядов. Причины травм при занятиях гимнастикой и их профилактика. Страховка и первая помощь при травмах. Порядок организации и проведения соревнований по гимнастике. | 6         |          |                        |
|  | <b>В том числе, практических заня-</b>  |           |          |                        |

| <b><i>тий и лабораторных работ</i></b>  |         |  |  |  |
|---|---------|--|--|--|
| 1.Разучивание упражнений, способствующих совершенствованию координации движений, вестибулярной устойчивости, улучшению работы сердечно-сосудистой и двигательной системы. | 6<br>6  |  |  |  |
| 2.Вольные упражнения и элементы акробатики.   | 6       |  |  |  |
| 3.Движение руками (рукой): руки назад, вниз, в стороны, вперед, вправо, влево, вверх; сгибание в локтевых суставах; повороты рук, сгибания, сгибания и повороты кистей.   | 6<br>6  |  |  |  |
| 4.Движение ногами (ногой): ногу вперед, назад, в сторону, повороты ноги, сгибание ноги в коленном суставе, движение стопой.   | 6<br>20 |  |  |  |
| 5.Туловищем: наклоны вперед, назад, влево, вперед, вправо; повороты налево, направо, назад.   |         |  |  |  |
| 6.Движение головой: наклоны вперед, назад, влево, вправо; повороты налево, направо (на 90 <sup>0</sup> ).   |         |  |  |  |
| 7.Круговая тренировка на 5 - 6 станций  |         |  |  |  |
| <b>Индивидуальная проектная работа</b>  |         |  |  |  |
| 1. Физическая культура в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний?  |         |  |  |  |
| 2. Физическая культура в профилактике опорно-двигательного аппарата?  |         |  |  |  |
| 3. Способы улучшения зрения?  |         |  |  |  |
| 4. Методика обучения плаванию (способы «кроль» и «брасс»)?  |         |  |  |  |
| 5. Средства и методы воспитания физических качеств?   |         |  |  |  |

| <b>Раздел 7. Лыжная подготовка</b> |  |           |          |                        |
|------------------------------------|--|-----------|----------|------------------------|
| <b>Тема 7.1.<br/>Лыжный спорт.</b> | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>36</b> | <b>2</b> | ОК 03<br>ОК 07<br>ЛР 9 |
|                                    | Теоретические сведения о лыжном спорте. Лыжный спорт в российской системе физической культуры. Оздоровительное, профессионально прикладное и оборонное значение - занятиями лыжным спортом. Классификация видов лыжного спорта. Одежда, обувь, инвентарь, места занятия лыжным спортом. (В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой.)   |           |          |                        |
|                                    | <b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>  |           |          |                        |
|                                    | 1. Подготовка лыж (деревянных и пластиковых) к занятиям, соревнованиям. Подбор лыжных мазей и парафинов, смазка лыж. Правила поведения учащихся на занятиях лыжным спортом, учет метеоусловий и режим занятий. Особенности личной гигиены, предупреждение переохлаждения, заболеваний, обморожения и травм. Организация самостоятельных занятий. Требование программы и контрольные нормы по лыжному спорту. | 4         |          |                        |
|                                    |  | 4         |          |                        |
|                                    |  | 4         |          |                        |
|                                    | 2. Строевые приемы с лыжами и на лыжах, выполнение строевых приемов с лыжами в руках: «лыжи скрепить», «становись», «равняйся», «смирно», «налево», «направо», «кругом». Выполнение строевых приемов на лыжах: «равняйся», «смирно», «вольно», повороты на месте: переступанием, махом.  | 4         |          |                        |
|                                    |  | 4         |          |                        |
|                                    |  | 4         |          |                        |
|                                    | 3. Техника передвижения на лыжах. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Подводящие и подготовительные упражнения: передвижение на лыжах без палок, палки в руки за сере-   | 4         |          |                        |
|                                    | 4  |           |          |                        |



|  |  |    |  |  |
|--|--|----|--|--|
|  | <p>дину, руки за спину, скользящий шаг. Сочетание работы рук и ног при переменном ходе. Работа рук.</p> <p>4. Совершенствование техники одношажного, бесшажного хода. Техника преодоления подъемов. Совершенствование техники подъемов ступающим и скользящим шагом, «лесенкой». Техника преодоления спусков.</p> <p>5. Стойки спортсмена: основная, низкая, высокая. Техника падения на лыжах. Техника торможения. Техника торможения одной, двумя лыжами. Техника поворота при спуске на лыжах переступанием, «упором».</p> <p>6. Повторное прохождение отрезков на скорость 200-300 м, 500-600 м.</p> <p>7. Переменная тренировка: 5 км с 4-5 ускорениями до 500 м или 6 км с 3-5 ускорениями до 300-400 м.</p> <p>8. Равномерная тренировка (средняя скорость) до 6-7 км. Подготовка и выполнение контрольных упражнений и нормативов по лыжным гонкам на дистанции 5 км.</p> <p>9. Кроссовая подготовка.</p> <p>10. Бег по стадиону. Бег по пересеченной местности до 5 км.</p> |    |  |  |
|  | <p><b>Индивидуальная проектная работа</b></p> <p>1. Лыжная подготовка в системе физического воспитания (основы техники передвижения, способы лыжных ходов, преодоление подъемов и спусков, подбор инвентаря)?</p> <p>2. Легкая атлетика в системе физи-</p>  | 22 |  |  |

|               |   |            |          |  |
|---------------|---|------------|----------|--|
|               | <p>ческого воспитания (техника ходьбы, бега, прыжков, метаний)?</p> <p>3. Методика обучения школьников игре в баскетбол (азбука баскетбола, элементы техники, броски мяча). Организация соревнований?</p> <p>4. Методика обучения школьников игре в волейбол (азбука волейбола, передачи, нападающий удар). Организация соревнований?</p> <p>5. Методика обучения школьников игре в футбол (азбука футбола, техника футбола, техника игры вратаря). Организация соревнования!..</p> |            |          |  |
|               | <b>Промежуточная аттестация</b>   | <b>2</b>   | <b>3</b> |  |
| <b>Всего:</b> |   | <b>378</b> |          |  |

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

### **3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**3.1 Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:** спортивный зал оснащенный оборудованием: Баскетбольные щиты, кольца. Волейбольная сетка. Мячи волейбольные, баскетбольные, набивные. Спортивные скамейки. Гимнастические обручи, скакалки.  
Открытый стадион широкого профиля.

#### **3.2 Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и

информационные ресурсы, рекомендуемых для использования в образовательном процессе

### **3.2.1 Печатные издания**

1. Кабачков В.А. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования студентов: учебное пособие / Кабачков В.А., Полиевский С.А., Буров А.Э.— М.: Советский спорт, 2018. 296 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/9868>

2. Лысова И.А. Физическая культура: учебное пособие / Лысова И.А.— М.: Московский гуманитарный университет, 2018. 161 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/8625>

3. Бочкарева С.И. Физическая культура: учебник / Бочкарева С.И., Кожулина О.П., Копылова Н.Е., Митина Н.Ф., Ростеванов А.Г.— М.: Евразийский открытый институт, 2019. 344 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/11107>

4. Кислицын Ю.Л. Физическая культура: Учебник для студентов учреждений среднего профессионального образования / Решетников Н.В., Палтиевич Р.Л. — М.: Академия, 2019. 176 с.

### **3.2.2 Дополнительные источники**

1. Фитнес и физическая культура: учебно-методическое пособие / — С.: Самарский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2013. 44 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/22630>

2. Козырева О.В. Физическая реабилитация. Лечебная физическая культура. Кинезитерапия: справочник / Козырева О.В., Иванов А.А.— М.: Советский спорт, 2010. 280 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/9901>

3. Журнал «Физкультура и спорт», Москва, 2010-2014 гг .

4. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс Режим доступа: <http://gto.ru/>

### **3.2.3. Электронные издания (электронные ресурсы)**

1. Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. – Режим доступа [minsport.gov.ru](http://minsport.gov.ru).
2. Информационный портал. Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru>.
3. Информационный портал. Режим доступа: <http://www.fizkult-ura.ru/>.

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения теоретических и практических занятий, тестирования, а также выполнения студентами упражнений, заданий, самостоятельной работы, творческих заданий.

| Результаты (личностные, метапредметные, предметные результаты; элементы компетенций)  | Элементы компетенций  | Результаты воспитания ЛР   | Формы и методы контроля и оценки   |
|---|---|--|--|
| <b>Личностные:</b>  |   |  |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;</li> <li>- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;</li> <li>- приобретение личного опыта творческого использования профессиональнооздоровительных средств и методов двигательной активности;</li> <li>- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных,</li> </ul> | <p><b>ОК. 03</b><br/>Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.</p> | <p>ЛР 9 Со-блюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимость от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных</p> | <p><b>Текущий контроль</b> в форме выполнения заданий на Практических занятиях в виде Тестового контроля (сдача нормативов).<br/><b>Промежуточная аттестация</b> в форме дифференцированного зачета.</p> |

|   |  |   |  |
|---|--|---|--|
| <p>коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;</li> <li>- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;</li> <li>- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивнооздоровительной деятельностью;</li> <li>- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивнооздоровительной деятельностью;</li> <li>- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;</li> <li>- готовность к служению Отечеству, его защите;</li> </ul> |  | <p>игр и т.д.</p> <p>Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.</p> |  |
| <p><b>Метапредметные:</b></p>   |  |   |  |

|   |   |  |   |
|---|---|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;</li> <li>- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;</li> <li>- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;</li> <li>- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;</li> </ul> | <p><b>ОК 7</b><br/>Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).</p> |  | <p><b>Текущий контроль</b> в форме выполнения заданий на Практических занятиях в виде Тестового контроля (сдача нормативов)<br/><b>Промежуточная аттестация</b> в форме дифференцированного зачета.</p> |
| <p><b>Предметные:</b></p>   |   |  |   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</li> <li>- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспо-</li> </ul>   | <p><b>ОК. 03</b><br/>Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной</p> |  | <p><b>Текущий контроль</b> в форме выполнения заданий на Практических занятиях в виде Тестового контроля (сдача нор-</p>  |

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
| <p>способности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</li> <li>- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> <li>- 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).</li> </ul> | <p>деятельности, нести ответственность за результаты своей работы<br/> <b>ОК 7</b><br/>         Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).</p> |  | <p>мативов)<br/> <b>Промежуточная аттестация</b> в форме дифференцированного зачета.</p> |
|--|--|--|--|

*Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета*