

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН**  
**Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение**  
**«Альметьевский профессиональный колледж»**

**«Рассмотрено»**

на заседании ЦМК  
Председатель ЦМК

И.М. Газизова /И.М Газизова/

Протокол

№ 01 от «29» 08 2024 г.

**«Утверждено»**

Директор ГБПОУ

«Альметьевский  
профессиональный колледж»



А.Ф. Шарипова /А.Ф.Шарипова/

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОУД. 06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

по программе подготовке специалистов среднего звена  
15.02.19 «Сварочное производство»

2024 г.

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее ФГОС СПО) по программе подготовки специалистов среднего звена 15.02.19 «Сварочное производство»

Организация – разработчик: ГБПОУ «Альметьевский профессиональный колледж»

Разработчик(и):  Прохорова И.Г. преподаватель физической культуры

Рекомендовано методическим советом протокол № 01 от «29» 08 2024г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Общая характеристика учебной дисциплины	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины	7
3. Условия реализации учебной дисциплины	19
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	21

# **1.ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУД.06 Физическая культура**

## **1.1. Область применения программы**

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по программе подготовке специалистов среднего звена 15.02.19 «Сварочное производство»

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

Учебная дисциплина «Физическая культура» является учебным предметом обязательной предметной области ФГОС среднего общего образования, входит в технический профиль профессионального образования.

## **1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:**

### **1.3.1 Цели дисциплины:**

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

### **1.3.2 Задачи дисциплины:**

- воспитание, социализация и самоидентификация обучающихся посредством лично и общественно значимой деятельности, становлению целесообразного здорового образа жизни.
- развитие навыков самостоятельной работы, творческих и интеллектуальных способностей обучающихся.

### **В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности;

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

### **1.3.3. Планируемые результаты освоения учебной дисциплины:**

#### **Личностных:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, 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).

#### **1.3.4 Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций и личностных результатов:**

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

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

ЛР 1 Осознающий себя гражданином и защитником великой страны

ЛР2 Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций

ЛР5 Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России

ЛР9 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 меняющихся ситуациях.

#### **1.4.2.Рекомендуемое количество часов на освоение учебной дисциплины:**

Всего учебная нагрузка обучающихся - 72 часа.

Нагрузка во взаимодействии с преподавателем-72 часа; в том числе практических занятий-70 часа;

теоретическое обучение- 2 часа.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Учебная нагрузка (всего)</b>	72
<b>Учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем (всего)</b>	72
в том числе:	
теоретическое обучение	2
лабораторные работы	-
практические занятия	70
в том числе в форме практической подготовки	-
контрольные работы	-
курсовая работа (проект)	-
консультации	-
промежуточная аттестация (в виде экзамена)	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>	-

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельные работы студентов, курсовая работа (проект)	Объём часов	Формируемые компетенции
1	2	3	4
<b>I семестр (32 часов)</b>			
<b>Раздел 1. Легкая атлетика.</b>		<b>16</b>	
<b>Теоретический раздел.</b>			
Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Адаптационное занятие. Физическая культура в профессиональной деятельности. Формы организации физической культуры в условиях профессиональной деятельности, их роль и значение в оптимизации работоспособности и профилактике переутомления. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры. Рациональная организация труда и оптимальный двигательный режим как факторы сохранения и укрепления здоровья в профессиональной деятельности. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья.	<b>2</b>	ЛР1, ЛР2, ЛР9, ОК1, ОК3.
<b>Тема 1.1</b> Бег на короткие дистанции	<b>Содержание учебного материала</b> <b>Практическое занятие</b> Техника бега на короткие дистанции: <u>Старт:</u> стартовый станок и колодки, расположение стартовых колодок, положение бегуна по командам: «на старт», «внимание» и при отталкивании от передней колодки после команды «марш». <u>Стартовый разгон:</u> стартовый разбег, первые шаги, положение тела. <u>Бег по дистанции:</u> положение туловища, работа рук и ног. <u>Финиширование:</u> финишный бросок. Отличия техники бега на различных дистанциях.	<b>2</b>	ЛР1, ЛР2, ЛР9, ОК1, ОК3.
<b>Тема 1.2</b> Бег на средние и длинные дистанции	<b>Содержание учебного материала</b> <b>Практическое занятие</b> Техника бега на средние и длинные дистанции: <u>Старт и стартовый разгон:</u> техника высокого старта, стартовый разбег, первые шаги, положение тела. <u>Бег по дистанции:</u> положение туловища, работа рук и ног. <u>Финиширование:</u> финишный бросок или спурт. Особенности техники бега на сверхдлинные дистанции.	<b>2</b>	ЛР1, ЛР2, ЛР9, ОК1, ОК3.
<b>Тема 1.3</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ЛР1, ЛР2, ЛР9,

<p>Эстафета 4x100 м</p> <p>Кроссовая подготовка</p>	<p><b>Практическое занятие</b>  <u>Старт стартовый разгон.</u>  <u>Передача эстафетной палочки: техника передачи эстафетной палочки</u>  <u>Финиширование: финишный бросок или спурт</u></p> <p><u>Техника бега:</u> старт, стартовое ускорение; бег на различных участках, бег на пересеченной местности, финиширование.</p>		<p>ОК1, ОК3.</p>
<p><b>Тема 1.4</b> Прыжки в длину</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p><b>Практическое занятие</b>  Техника выполнения прыжка в длину с разбега:  <u>Разбег:</u> начало разбега, набор скорости разбега, подготовка к отталкиванию.  <u>Отталкивание:</u> постановка ноги на место отталкивания, фаза амортизации.  <u>Полет:</u> взлет, полетная фаза, положение тела.  <u>Приземление:</u>  подготовка к приземлению.  Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».  Техника прыжка в высоту способами: «прогнувшись», «перешагивание», «ножницы», перекидной. Фазы прыжков.</p>	<p><b>2</b></p>	<p>ЛР1, ЛР2, ЛР9, ОК1, ОК3.</p>
<p><b>Тема 1.5</b> Метание гранаты, толкание ядра</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p><b>Практическое занятие</b>  Техника выполнения толкания ядра:  <u>Держание снаряда:</u> держание ядра.  <u>Подготовительная фаза к разбегу:</u> замах и группировка.  <u>Финальное усилие:</u> вылет снаряда, отрыв ядра, работа туловища.  <u>Фаза торможения:</u> сохранение равновесия, перескок, работа туловища, рук, ног.  Техника выполнения метания гранаты:  <u>Держание снаряда:</u> держание гранаты, способы держания.  <u>Разбег:</u> предварительный разбег, отведения гранаты, заключительная часть разбега.  <u>Финальное усилие:</u> работа туловища, рук, ног, отрыв снаряда, вылет снаряда.  <u>Торможение:</u> сохранение равновесия, перескок, работа туловища, рук, ног.</p>	<p><b>4</b></p>	<p>ЛР1, ЛР2, ЛР9, ОК1, ОК3.</p>
<p><b>Тема 1.6</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p><b>Практическое занятие</b></p>	<p><b>2</b></p>	<p>ЛР1, ЛР2, ЛР9, ОК1, ОК3.</p>

Сдача контрольных нормативов	<p>Методика выполнения техники бега на короткие, средние и длинные дистанции, методику толкания ядра и метания гранаты;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применение техники бега на короткие, средние и длинные дистанции, толкания ядра, метания гранаты.</li> </ul> <p>Сдача контрольных тестов по легкой атлетике:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 60,100,2000(девушки), 3000 (юноши) метров</li> <li>- прыжки в длину, прыжки в высоту</li> <li>- толкание ядра, метание гранаты 500 гр. (девушки); 700 (юноши)</li> </ul>		
<b>Раздел 2 Спортивные игры</b>		<b>16</b>	
<b>Тема 2.1 Волейбол.</b> Теоретические сведения. Поддачи. Передачи мяча. Перемещения и стойки	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p><b>Практическое занятие</b></p> <p>История развития волейбола в России. Правила игры. Техника безопасности. Методика техники игры;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применение техники игры в нападении: поддачи, передачи мяча, прием мяча, перемещения и стойки.</li> <li>- Обучение передачам мяча: двумя руками сверху, назад, стоя спиной к цели - - Обучение подачам мяча: нижняя прямая, верхняя прямая, в прыжке</li> <li>- Обучение приему мяча: снизу одной и двумя руками: прием снизу, одной рукой, одной рукой в падении назад, одной рукой в падении на бедро – бок. - - Обучение перемещениям и стойкам: подводящие упражнения, упражнения по технике.</li> <li>- Обучение блокированию мяча: подводящие упражнения, упражнения по технике.</li> <li>- Обучение атакующим ударам: подводящие упражнения, упражнения по технике</li> </ul>	<b>2</b>	ЛР1,ЛР2,ЛР9, ОК1, ОК3.
<b>Тема 2.2</b> Техника приема и передачи мяча	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p><b>Практическое занятие</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Обучение приему мяча: снизу одной и двумя руками: прием снизу, одной рукой, одной рукой в падении назад, одной рукой в падении на бедро – бок.</li> <li>- Обучение перемещениям и стойкам: подводящие упражнения, упражнения по технике</li> <li>- Совершенствование техники блокированию мяча: подводящие упражнения, упражнения по технике</li> <li>- Обучение атакующим ударам: подводящие упражнения, упражнения по технике</li> </ul>	<b>4</b>	ЛР1,ЛР2,ЛР9, ОК1, ОК3.
<b>Тема 2.3</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ЛР1,ЛР2,ЛР9,

Сдача контрольных Тестов по волейболу	<p><b>Практическое занятие</b></p> <p>Знать историю развития волейбола в России. Правила игры. Техника безопасности.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знать технику и тактику игры в нападении и защите</li> <li>- сдача подачи мяча: нижняя прямая и верхняя прямая</li> <li>- передача мяча двумя руками сверху</li> <li>- передача мяча назад, стоя спиной к цели</li> <li>- прием мяча</li> </ul> <p>контрольные игры</p>		ОК1, ОК3.
<p><b>Тема 2.4</b></p> <p>Баскетбол. Теоретические сведения. Техника игры: техника нападения и техника защиты</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p><b>Практическое занятие</b></p> <p>История развития баскетбола. Правила игры. Техника безопасности. Техника игры. - применение техники игры: техника нападения и техника защиты.</p> <p>Техника нападения.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Техника передвижения: ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты. Техника владения мячом.</li> <li>- Ловля мяча: двумя руками, одной рукой</li> <li>- Передача мяча: двумя руками от груди, двумя руками сверху, двумя руками снизу, одной рукой от плеча, одной рукой от головы, одной рукой «крюком», одной рукой снизу, одной рукой сбоку, скрытая передача мяча за спиной - - ----- Ведение мяча: с высоким отскоком, с низким отскоком.</li> <li>- Броски в корзину (двумя руками): сверху (в прыжке), от груди, снизу, сверху вниз (в прыжке), добивание</li> <li>- Броски в корзину (одной рукой): сверху (в прыжке), от плеча, снизу, сверху вниз, добивание.</li> </ul> <p>Техника защиты:</p> <p>Техника передвижения: ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты.</p> <p>Техника овладения мячом: вырывания мяча, перехват мяча, вбивание мяча (из рук соперника, при ведении).</p>	<b>2</b>	ЛР1,ЛР2,ЛР9, ОК1, ОК3.
<b>Тема 2.5</b>	<b>Содержание учебного материала.</b>	<b>4</b>	ЛР1,ЛР2,ЛР9,

Тактика игры: тактика нападения, тактика защиты	<b>Практическое занятие</b> Методика обучения тактике игры: обучение тактическим действиям в нападении, обучение тактическим действиям в защите - Тактика нападения: Индивидуальные действия: действия игрока без мяча - действия игрока с мячом Групповые действия: взаимодействие двух игроков, взаимодействие трех игроков - Тактика защиты Индивидуальные действия: действия против игрока без мяча, действия против игрока с мячом Групповые действия: взаимодействие двух игроков, взаимодействие трех игроков		ОК1, ОК3.
<b>Тема 2.6</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ЛР1, ЛР2, ЛР9, ОК1, ОК3.
	<b>Практическое занятие</b> Применять технику игры: техника нападения и техника защиты Применять тактику игры: тактика нападения и тактика защиты. Сдача нормативов: ведение мяча, штрафные броски на попадание, броски по корзине после ведения мяча (слева, справа, от щита)		
Зачет			
<b>II семестр (40 часа)</b>			
<b>Раздел 3</b> <b>Лыжная</b> <b>подготовка</b>		<b>14</b>	
<b>Тема 3.1</b> Попеременные техники ходов	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ЛР1, ЛР2, ЛР9, ОК1, ОК3.
	<b>Практическое занятие</b> <u>Техника и методика обучения попеременным классическим ходам:</u> - применение техники попеременного двухшажного и четырехшажного хода при прохождении дистанции. <u>Техника попеременного двухшажного хода.</u> Методика обучения попеременному двухшажному ходу. Типичные ошибки при освоении техники попеременного двухшажного хода и рекомендации по их устранению. <u>Техника попеременного четырехшажного хода.</u> Методика обучения попеременному четырехшажному ходу. Типичные ошибки при освоении техники попеременного четырехшажного хода и рекомендации по их устранению.		
<b>Тема 3.2</b> Одновременные Техники ходов.	<b>Содержание учебного материала.</b>	<b>4</b>	ЛР1, ЛР2, ЛР9, ОК1, ОК3.
	<b>Практическое занятие</b> <u>Техника и методика обучения одновременным</u>		

переходы	<p><u>классическим ходам, методика обучения переходу с одного лыжного хода на другой;</u></p> <p>- применение одновременно техники бесшажного хода, одновременного одношажного хода, одновременного двухшажного хода и переход с одного лыжного хода на другой при прохождении дистанции.</p> <p><u>Техника одновременного бесшажного хода.</u> Методика обучения одновременному бесшажному ходу.</p> <p><u>Техника одновременного одношажного хода.</u> Методика обучения одновременному одношажному ходу.</p> <p><u>Техника одновременного двухшажного хода.</u> Методика обучения одновременному двухшажному ходу.</p> <p>Типичные ошибки при освоении техники одновременных ходов и рекомендации по их устранению.</p> <p>Способы переходов с одного лыжного хода на другой.</p>		
<b>Тема 3.3</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ЛР1, ЛР2, ЛР9, ОК1, ОК3.
Техника подъемов и спусков на лыжах	<p><b>Практическое занятие</b></p> <p><u>Методика обучения способом преодоления подъемов и спусков на лыжах и спуском с гор;</u> применение способов преодоления подъемов и спусков при преодолении дистанции. Способы преодоления подъемов на лыжах: скользящим шагом, ступающим шагом, «полуёлочкой», «елочкой», «лесенкой»</p> <p><u>Способы преодоления спусков на лыжах:</u></p> <p><u>Стойки:</u> высокая, средняя, низкая, при спуске наискось, отдыха.</p> <p><u>Преодоление неровностей:</u> бугра, впадин, встречного склона, склона со спадом, выкат после спуска, уступа.</p>		
<b>Тема 3.4</b>	<b>Содержание учебного материала.</b>	<b>4</b>	ЛР1, ЛР2, ЛР9, ОК1, ОК3.
Техника торможения и поворотов на лыжах	<p>Практическое занятие</p> <p><u>Методика обучения способом торможения и поворотов на лыжах;</u></p> <p>- применение способов торможения и поворотов на лыжах при преодолении дистанции.</p> <p><u>Способы торможения на лыжах:</u> торможение «полу плугом», торможение упором, торможение боковым соскальзыванием, торможение палками</p> <p>торможение преднамеренным падением.</p> <p><u>Способы поворотов на лыжах (на месте):</u> поворот переступанием вокруг, носков лыж, поворот переступанием вокруг пяток лыж, поворот махом правой ноги вправо и махом левой влево, поворот махом через лыжу вперед,</p> <p>поворот прыжком с опорой на палки, поворот прыжком без опоры на палки <u>Способы поворотов на лыжах (в</u></p>		

	<u>движении</u> ): поворот переступанием, поворот упором, поворот «плугом», поворот на параллельных лыжах.		
<b>Тема 3.5</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ЛР1, ЛР2, ЛР9, ОК1, ОК3.
Сдача контрольных Тестов по лыжной подготовке	<b>Практическое занятие</b> <u>Правила соревнований</u> , техника безопасности, первая помощь при травмах и обморожениях; <u>Сдача контрольных тестов по лыжной подготовке:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• подъемов и спусков</li> <li>• торможения и поворотов</li> </ul> прохождение дистанции девушки до 3 км, юноши 5 км.		
<b>Раздел 4. Спортивные игры.</b>		<b>12</b>	
<b>Тема 4.1</b> Волейбол. Теоретические сведения. Поддачи. Передачи мяча. Перемещения и Стойки	<b>Содержание учебного материала.</b>  <b>Практическое занятие.</b> История развития волейбола в России. Правила игры. Техника безопасности. Методика техники игры; - применение техники игры в нападении: поддачи, передачи мяча, прием мяча, перемещения и стойки. <u>Обучение передачам мяча:</u> двумя руками сверху назад, стоя спиной к цели <u>Обучение подачам мяча:</u> нижняя прямая, верхняя прямая, в прыжке <u>Обучение приему мяча:</u> снизу одной и двумя руками: прием снизу, одной рукой, одной рукой в падении назад, одной рукой в падении на бедро – бок. <u>Обучение перемещениям и стойкам:</u> подводящие упражнения, упражнения по технике <u>Обучение блокированию мяча:</u> подводящие упражнения, упражнения по технике <u>Обучение атакующим ударам:</u> подводящие упражнения, упражнения по технике	<b>2</b>	ЛР1, ЛР2, ЛР9, ОК1, ОК3.
<b>Тема 4.2</b> Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите	<b>Содержание учебного материала.</b>  <b>Практическое занятие</b> <u>Техника и тактика игры в нападении и защите</u> , применение техники игры в нападении и защите. <u>Тактика игры в нападении:</u> индивидуальные командные действия. <u>Тактические действия в защите:</u> индивидуальные и групповые. - обучение индивидуальным тактическим действиям в нападении - обучение групповым тактическим действиям в нападении - обучение командным тактическим действиям в нападении - обучение групповым тактическим действиям - обучение командным тактическим действиям - обучение индивидуальным тактическим действиям в	<b>2</b>	ЛР1, ЛР2, ЛР9, ОК1, ОК3.

	защите обучение групповым тактическим действиям в защите		
<b>Тема 4.3</b> Сдача контрольных тестов по волейболу	<b>Содержание учебного материала.</b> <b>Практическое занятие</b> Знать историю развития волейбола в России. Правила игры. Техника безопасности. - знать технику и тактику игры в нападении и защите - сдача подачи мяча: нижняя прямая и верхняя прямая - передача мяча двумя руками сверху - передача мяча назад, стоя спиной к цели - прием мяча контрольные игры	<b>2</b>	ЛР1,ЛР2,ЛР9, ОК1, ОК3.
<b>Тема 4.4</b> Баскетбол. Теоретические сведения. Техника игры: техника защиты	<b>Содержание учебного материала.</b> <b>Практическое занятие</b> История развития баскетбола. Правила игры. Техника безопасности. <u>Техника игры:</u> Применение техники игры: техника нападения и техника защиты. Техника нападения. <u>Техника передвижения:</u> ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты. Техника владения мячом. <u>Ловля мяча:</u> двумя руками, одной рукой <u>Передача мяча:</u> двумя руками от груди, двумя руками сверху, двумя руками снизу, одной рукой от плеча, одной рукой от головы, одной рукой «крюком», одной рукой снизу, одной рукой сбоку, скрытая передача мяча за спиной. <u>Ведение мяча:</u> с высоким отскоком, с низким отскоком. <u>Броски в корзину (двумя руками):</u> сверху (в прыжке), от груди,снизу, сверху вниз (в прыжке), добивание <u>Броски в корзину (одной рукой):</u> сверху (в прыжке), от плеча, снизу, сверху вниз, добивание <u>Техника защиты</u> Техника передвижения: ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты. <u>Техника овладения мячом:</u> вырывания мяча, перехват мяча, выбивание мяча (из рук соперника, при ведении)	<b>2</b>	ЛР1,ЛР2,ЛР9, ОК1, ОК3.
<b>Тема 4.5</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ЛР1,ЛР2,ЛР9,

Тактика игры: тактика нападения, тактика защиты	<b>Практическое занятие</b> Методика обучения тактике игры: обучение тактическим действиям в нападении, обучение тактическим действиям в защите. <u>Тактика нападения</u> - Индивидуальные действия: действия игрока без мяча, действия игрока с мячом - Групповые действия: взаимодействие двух игроков, взаимодействие трех игроков. <u>Тактика защиты</u> Индивидуальные действия: действия против игрока без мяча, действия против игрока с мячом - Групповые действия: взаимодействие двух игроков, взаимодействие трех игроков		ОК1, ОК3.
<b>Тема 4.6</b> Сдача контрольных нормативов по баскетболу.	<b>Содержание учебного материала.</b> <b>Практическое занятие.</b> <u>Применять технику игры:</u> -техника нападения и техника защиты <u>Применять тактику игры:</u> -тактика нападения и тактика защиты Сдача нормативов: -ведение мяча -штрафные броски на попадание -броски по корзине после ведения мяча (слева, справа, от щита)	<b>2</b>	ЛР1,ЛР2,ЛР9, ОК1, ОК3.
<b>Раздел 5</b> <b>Легкая атлетика.</b>		<b>14</b>	
<b>Тема 5.1</b> Бег на короткие дистанции.	<b>Содержание учебного материала.</b> <b>Практическое занятие</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции: <u>Старт:</u> стартовый станок и колодки, расположение стартовых колодок, положение бегуна по командам: «на старт», «внимание» и при отталкивании от передней колодки после команды «марш». <u>Стартовый разгон:</u> стартовый разбег, первые шаги, положение тела. <u>Бег по дистанции:</u> положение туловища, работа рук и ног. <u>Финиширование:</u> финишный бросок. Отличия техники бега на различных дистанциях.	<b>2</b>	ЛР1,ЛР2,ЛР9, ОК1, ОК3.
<b>Тема 5.2</b> Бег на средние и длинные дистанции	<b>Содержание учебного материала.</b> Практическое занятие № 2 Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции: <u>Старт и стартовый разгон:</u> техника высокого старта, стартовый разбег, первые шаги, положение тела. <u>Бег по дистанции:</u> положение туловища, работа рук и ног. <u>Финиширование:</u> финишный бросок или спурт. Особенности техники бега на сверхдлинные дистанции. Особенности пробегания виражей.	<b>2</b>	ЛР1,ЛР2,ЛР9, ОК1, ОК3.
<b>Тема 5.3</b>	<b>Содержание учебного материала.</b>	<b>2</b>	ЛР1,ЛР2,ЛР9,

Эстафета 4 x 100 м.	<p><b>Практическое занятие</b>          Совершенствование техники эстафетного бега  <u>Старт стартовый разгон.</u>  <u>Передача эстафетной палочки: техника передачи эстафетной палочки</u>  <u>Финиширование:</u> финишный бросок или спурт</p>		ОК1, ОК3.
<b>Тема 5.4</b> Кроссовая подготовка	<p><b>Содержание учебного материала.</b></p> <p><b>Практическое занятие</b>  <u>Техника бега:</u> старт, стартовое ускорение; бег на различных участках, бег на пересеченной местности, финиширование.</p>	2	ЛР1, ЛР2, ЛР9, ОК1, ОК3.
<b>Тема 5.5</b> Прыжки в длину	<p><b>Содержание учебного материала.</b></p> <p>Практическое занятие          Совершенствование техники выполнения прыжка в длину с разбега:  <u>Разбег:</u> начало разбега, набор скорости разбега, подготовка к отталкиванию.  <u>Отталкивание:</u> постановка ноги на место отталкивания, фаза амортизации.  <u>Полет:</u> взлет, полетная фаза, положение тела.  <u>Приземление:</u> подготовка к приземлению.          - Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».          - Техника прыжка в высоту способами: «прогнувшись», «перешагивание», «ножницы», перекидной. Фазы прыжков.</p>	2	ЛР1, ЛР2, ЛР9, ОК1, ОК3.
<b>Тема 5.6</b> Метание гранаты, Толкание ядра	<p><b>Содержание учебного материала.</b></p> <p><b>Практическое занятие</b>          Совершенствование техники выполнения толкания ядра:  <u>Держание снаряда:</u> держание ядра.  <u>Подготовительная фаза к разбегу:</u> замах и группировка.  <u>Финальное усилие:</u> вылет снаряда, отрыв ядра, работа туловища.  <u>Фаза торможения:</u> сохранение равновесия, перескок, работа туловища, рук, ног.          Техника выполнения метания гранаты:  <u>Держание снаряда:</u> держание гранаты, способы держания.  <u>Разбег:</u> предварительный разбег, отведения гранаты, заключительная часть разбега.  <u>Финальное усилие:</u> работа туловища, рук, ног, отрыв снаряда, вылет снаряда.  <u>Торможение:</u> сохранение равновесия, перескок, работа туловища, рук, ног.</p>	2	ЛР1, ЛР2, ЛР9, ОК1, ОК3.
<b>Тема 5.7</b>	<p><b>Содержание учебного материала.</b></p> <p><b>Практическое занятие.</b>          Методика выполнения техники бега на короткие, средние и длинные дистанции, методику толкания ядра и метания гранаты;          - применение техники бега на короткие, средние и</p>	2	ЛР1, ЛР2, ЛР9, ОК1, ОК3.

	<p>длинные дистанции, толкания ядра, метания гранаты.</p> <p>Сдача контрольных тестов по легкой атлетике:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 60,100,2000(девушки),3000 (юноши) метров</li> <li>- прыжки в длину, прыжки в высоту</li> <li>- метание гранаты 500 гр. (девушки); 700 (юноши), толкание ядра по желанию</li> </ul>		
Дифференцированный зачет.			
<p><b>Индивидуальный проспект:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Герои Олимпийских игр</li> <li>2. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями</li> <li>3. Прикладные виды спорта и их элементы</li> <li>4. Азбука оздоровительного бега и ходьбы</li> <li>5. Туризм и здоровье человека</li> </ol>			
<b>Всего</b>		<b>72</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация программы учебной дисциплины требует наличия:

- спортивного зала;
- лыжной базы;
- открытой спортивной площадки для занятий: баскетболом; бадминтоном, волейболом, мини-футболом, футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой.
- тренажерного зала;

Наименование	Характеристики товара
Оборудование и инвентарь спортивного зала	Кольца баскетбольные – 2 шт., щиты баскетбольные – 2 шт., сетки баскетбольные – 2 шт., мячи баскетбольные – 16 шт., обруч утяжеленный «Идеальный силуэт» - 3 шт., турник настенный – 2 шт. шт., стойки волейбольные, сетка волейбольная – 1 шт., волейбольные мячи – 13 шт., мячи для мини-футбола – 2 шт., мячи для футбола №5 – 5 шт., набор бадминтонный – 10 шт., волан нейлоновый – 10 шт., обруч стальной 900 мм – 15 шт., палки гимнастические -15 шт., медицин бол3 кг. – 3 шт., медицин бол – 4 кг. – 3 шт., скакалки – 15 шт., набор для настольного тенниса – 6 шт., степ-платформа – 15 шт., коврик для йоги – 20 шт., гантели- утяжелители V76-0,5 кг. – 3 пары, насос – 2 шт., гантель виниловая 2 кг. – 4 шт., гантель виниловая 3 кг. – 4 шт., гантель виниловая 4 кг. – 4 шт., палки лыжные (165) – 15 пар, секундомер электронный – 2 шт., игла насосная – 5 шт., конус для разметки дорог – 16 шт., манишка сетка 12 шт., набор ракетка мини – 2 шт.,
Открытый стадион широкого профиля	Турник уличный – 1 шт., брусья уличные – 1 шт., рукоход уличный – 1 шт., полоса препятствий , ворота футбольные – 2 шт., мячи футбольные №5 – 5 шт., сетка для переноса мячей – 1 шт., палочки эстафетные – 10 шт., нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», , рулетка металлическая – 1 шт., секундомер – 2 шт.

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения. Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

##### Основные источники:

1. Евсеев Ю.И. Физическая культура. – Ростов н/Д, 2020г
2. Купер К. Аэробика для хорошего настроения. – М., 2021г.
3. Лапутин А.Н. Атлетическая гимнастика. – Киев, 2020г.
4. Лисицин Ю.П., Сахно А.В. Здоровье человека – социальная ценность. – М., 2022г.
5. Литвинов Е.Н., Любомирский Л.Е., Мейксон Г.Б. Как стать сильным и выносливым. – М., 2023.
6. Лищук В.И. Стратегия здоровья. – М., 2022.
7. Манина Т.И., Водопьянова Н.Е. Эта многоликая гимнастика. – М., 2021.
8. Матвеев А.П. Воспитание физических качеств // Теория и методика физического воспитания / под. ред. Б.А. Ашмарина. – М., 2024.
9. Микулин А.А. Активное долголетие. – М., 2021.
10. Михайлов В.В. Путь к физическому совершенству. – М., 2023.

##### Дополнительные источники:

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. 493 с.
2. Бишаева, А.А., Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие / А.А. Бишаева. — Москва: КноРус, 2021. — 299 с.
3. Бишаева, А.А., Физическая культура: учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. — Москва: КноРус, 2021. — 379 с.

4. Виленский, М.Я., Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2021. — 214 с.

5. Глек И.В., Чернышев П. А., ВикирчукМИ, Виноградов А.С.; под ред. акцией Глека И В. Шахматы. Стратегия Общество с ограниченной ответственностью «ДРОФА»

6. Готовцев, Е. В. Методика обучения предмету «Физическая культура». Школьный спорт. Лапта: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов, И. В. Машошина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 402 с.

7. Диц С.Г., Рихтер И.К., Бикмуллина А.Р. Содержание подготовки.

**Интернет-ресурсы:**

1. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

2. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).

3. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

4. [www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка»). Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации

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

Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины раскрываются через дисциплинарные результаты, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций по разделам и темам содержания учебного материала.

Общая/профессиональная компетенция	Раздел/Тема	Тип оценочных мероприятия
ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П- о/с11, 1.6 П-о/с Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10	-составление словаря терминов, либо кроссворда -защита презентации/доклада презентации - выполнение самостоятельной работы
ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9.	-составление комплекса физических упражнений для самостоятельных
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с, 1.6 П-о/с	занятий с учетом индивидуальных особенностей, -составление профиограммы -заполнение дневника самоконтроля -защита реферата -составление кроссворда -фронтальный опрос -контрольное тестирование -составление комплекса упражнений -оценивание практической работы -тестирование -тестирование (контрольная работа по теории) -демонстрация комплекса ОРУ, сдача контрольных нормативов

Всего прошнуровано и пронумеровано 21 листов

*Алексей Степанов*