

Государственное бюджетное профессиональное образовательное  
учреждение  
«Южно-Уральский государственный колледж»

УТВЕРЖДАЮ:  
Зам. директора по УР:  
Т. С. Занова  
от «08» июня 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОУДБ.12 Физическая культура

по профилю получаемого профессионального образования:  
естественно-научный  
для специальностей СПО

38.02.05 Товароведение и экспертиза качества потребительских товаров по  
профилям

Челябинск, 2023г

Программа общеобразовательной учебной дисциплины разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного Приказом Минпросвещения России от 12.08.2022 N 732 и примерной программы по данной общеобразовательной дисциплине, рассмотренной и одобренной на заседании Педагогического совета ФГБОУ ДПО ИРПО (Протокол №13 от 29.09.2022 г.)

Организация-разработчик рабочей программы: ГБПОУ «ЮУГК»

Разработчики:

Кляпиков В.А., преподаватель физической культуры ГБПОУ «ЮУГК»

Тарицин Е.О. , преподаватель физической культуры ГБПОУ «ЮУГК»

Рассмотрена и одобрена на заседании ПЦК «ФК и БЖД»  
(наименование)

Протокол № 9 от «09» июня 2023 г.

Председатель ПЦК: \_\_\_\_\_/Козицына Е.С.  
(подпись/ФИО председателя)

**АННОТАЦИЯ**  
**программы общеобразовательной учебной дисциплины**  
**ОУДБ.12 Физическая культура**  
**по специальности**

38.02.05 Товароведение и экспертиза качества потребительских товаров по профилям  
профессионального образования естественно-научный

**Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе** требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины, в соответствии с примерной программой по дисциплине, рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО»). Протокол № 13 от 29 сентября 2022 г.

Включает в себя:

- общая характеристика рабочей программы общеобразовательной дисциплины,
- структура и содержание общеобразовательной дисциплины,
- условия реализации программы общеобразовательной дисциплины,
- контроль и оценка результатов освоения дисциплины.

Максимальная учебная нагрузка (всего часов) – 117 часа,  
в том числе обязательная аудиторная учебная нагрузка – 78 час, в том числе в форме практической подготовки – 8 часов. лабораторные (практические) занятия 68 часов, самостоятельная (внеаудиторная) работа 39 час.

Форма промежуточной аттестации – дифференцированный зачёт, дифференцированный зачет.

Наименование разделов дисциплины:

1. Теоретический раздел
2. Легкая атлетика
3. Спортивные игры. Волейбол
4. Лыжная подготовка
5. Спортивные игры. Баскетбол
6. Гимнастика
7. Спортивные игры. Футбол
8. Виды спорта по выбору

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
<b>1. Общая характеристика рабочей программы общеобразовательной дисциплины</b>	5
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	8
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	23
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	25

# **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. Общеобразовательная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по 38.02.05 Товароведение и экспертиза качества потребительских товаров по профилям реализуемой на базе основного общего образования.

Программа разработана на основании требований ФГОС среднего общего образования. На изучение дисциплины «Физическая культура» на базовом (или углубленном) уровне отводится 117 часов.

1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:

1.2.1. Цели и задачи дисциплины:

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

развитие у обучающихся двигательных навыков;

совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности;

гармоничное физическое развитие;

формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста на основе национально-культурных ценностей и традиций;

формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

1.2.2. Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО.  
Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК и ПК

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие	Дисциплинарные
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	<p><b>В части трудового воспитания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;</li> <li>- готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;</li> <li>- интерес к различным сферам профессиональной деятельности</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными учебными</b></p> <p><b>а) базовые логические действия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно формулировать и актуализировать</li> <li>- устанавливать существенный признак или основание для сравнения, классификации и обобщения;</li> <li>- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;</li> <li>- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;</li> <li>- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;</li> <li>- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем</li> </ul> <p><b>б) базовые исследовательские действия:</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</li> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;</li> <li>- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;</li> <li>- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;</li> <li>- уметь переносить знания в познавательную и практическую области;</li> <li>- уметь интегрировать знания из различных предметных областей;</li> <li>- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;</li> <li>- способность их использования в познавательной и социальной практике;</li> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;</li> </ul>	
ОК 04. Эффективной взаимодействовать и работать в коллективе и команде	<p><b>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</b></p> <p><b>б) совместная деятельность:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;</li> <li>- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</li> <li>- владеть современными технологиями укрепления</li> </ul>

	<p>распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;</li> <li>- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными регулятивными действиями:</b></p> <p><b>г) принятие себя и других людей:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;</li> <li>- признавать свое право и право других людей на ошибки;</li> <li>- развивать способность понимать мир с позиции другого человека</li> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- наличие мотивации к обучению и личностному развитию;</li> </ul>	<p>и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</li> </ul>
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	<p><b>В части физического воспитания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;</li> <li>- потребность в физическом совершенствовании, знаниях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными регулятивными действиями:</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</li> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной</li> </ul>



	<p><b>а) самоорганизация:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;</li> <li>- давать оценку новым ситуациям;</li> </ul> <p>Расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;</li> <li>- оценивать приобретенный опыт;</li> <li>- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень</li> </ul>	<p>деятельностью;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> <li>- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</li> <li>- иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)</li> </ul>
--	--	---

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

#### 2.1 Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Максимальная учебная нагрузка (всего)	117
Объем образовательной программы дисциплины	78
Содержание	
в т. ч.:	
теоретическое обучение	10
практические занятия	68
лабораторные занятия	
контрольные работы	-
Прикладной модуль (или профессионально-ориентированное содержание)	
в т. ч.:	
теоретическое обучение	-
практические занятия	-
лабораторные занятия	
контрольные работы	-
практическая подготовка	8
самостоятельная (внеаудиторная) работа обучающегося (всего)	39
в том числе: <i>работа с источниками, подготовка докладов, информационных сообщений, презентаций, рефератов, индивидуального проекта с использованием информационных технологий</i>	-
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет, или консультации и экзамен)	Дифференцированный зачет

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
Раздел 1. Теоретический раздел			10	
Тема 1.1. Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.	Содержание учебного материала			
	1	Современное состояние ФК и С. ФК и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании ЗОЖ	2	1
	Лабораторные работы		-	
	Практическая подготовка		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся.		2	
	Доклад на тему «Здоровый образ жизни»			
Тема 1.2.Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	Содержание учебного материала			
	1	Здоровье человека, его ценность и значимость. Современное состояние организма молодежи. Личное отношение к здоровью. (ПП-2ч)	2	1
	2	Влияние экологических факторов на здоровье человека	1	1
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия			
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
Доклад на тему «Вред и профилактики курения, алкоголизма и наркомании»				
Тема 1.3. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	Содержание учебного материал			
	1	Использование упражнений-тестов для оценки физического развития. (ПП-2ч)	2	
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия			
	Контрольные работы		-	

	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	Доклад на тему «Самоконтроль его значение»			
Тема 1.4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда.Средство физической культуры в регулировании работоспособности	Содержание учебного материал		2	1
	1	Средства физической культуры в регулировании работоспособности	1	
	2	Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности (ПП-2ч)	1	
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия			
	Практическая подготовка		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	Доклад на тему «Значение мышечной релаксации»			
Тема 1.5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Содержание учебного материала		2	1
	1	Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптации и психофизиологической подготовки к труду (ПП-2ч)		
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия			
	Практическая подготовка		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	Доклад на тему «Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания».			
Раздел 2. Легкая атлетика.			14	

Тема 2.1. Оздоровительное, прикладное значение легкой атлетики.	Содержание учебного материала			
	1	В основе легкой атлетики лежат естественные движения: ходьба, бег, прыжки, метания. Эти упражнения способствуют развитию жизненно важных умений и навыков. Воспитанию физических качеств: быстроту, ловкость, силу, прыгучесть, выносливость.		1
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	Комплекс ОРУ			
Тема 2.2. Изучение техники бега на короткие дистанции	Содержание учебного материала			
	1	Бег на короткие дистанции, изучение техники бега: начало бега (старт), стартовый разбег, бег по дистанции и финиширование		2
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	Комплекс ОРУ для быстроты			
Тема 2.3. Специальные упражнения бегуна	Содержание учебного материала			
	1	Техника бега по прямой, по повороту, бег по кругу, многократное выполнение отрезков. Выполнение специальных упражнений бегуна		2
	Лабораторные работы		-	

	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	Комплекс беговых упражнений			
Тема 2.4. Переменный бег, повторный бег	Содержание учебного материала			2
	1	Выполнение упражнения, применяя переменный бег, повторный бег, когда бег выполняется с разной скоростью и чередуется различными имитациями упражнения.		
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	Комплекс беговых упражнений			
Тема 2.5. Эстафетный бег.	Содержание учебного материала			2
	1	Бег по отрезкам дистанции –передача эстафетной палочки		
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	Комплекс упражнений для развития быстроты			
Тема 2.6. Кросс по пересеченной	Содержание учебного материала			2
	1	кросс является вспомогательным средством тренировки и самостоятельным видом		

местности или по стадиону		спортивного бега		
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	Комплекс упражнений на развитие выносливости			
Тема 2.7. Бег на равнинных участках	Содержание учебного материала			2
	1	Основа техники бега, высокий старт, последовательность выполнения отдельных беговых упражнений		
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Практические занятия			
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	Комплекс упражнений на развитие выносливости			
Раздел 3. Спортивные игры. Волейбол			10	
Тема 3.1. Сущность и характеристика игры.	Содержание учебного материала			2
	1	Сущность игры. Правила.		
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	

	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	Повторить правила игры			
Тема 3.2. Стойки, передвижения, бег, прыжки.	Содержание учебного материала			2
	1	Изучение техники передвижения и перестроения на площадке в различных игровых ситуациях		
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	Комплекс ОРУ			
Тема 3.3. Верхняя и нижняя передача (изучение)	Содержание учебного материала			2
	1	Верхняя и нижняя передача партнеру. Верхняя передача над собой. Передачи в движении.		
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	Комплекс упражнений на развитие гибкости			
Тема 3.4. Верхняя и нижняя передача (совершенствование)	Содержание учебного материала			2
	1	Верхняя и нижняя передача партнеру. Верхняя передача над собой. Передачи в движении.		
	Лабораторные работы		-	



	Практические занятия		2		
	Контрольные работы		-		
	Самостоятельная работа обучающихся		2		
	Комплекс прыжковых упражнений				
Дифференцированный зачет.	Содержание учебного материала			2	
	1	Сдача учебных нормативов			
	Лабораторные работы		-		
	Практические занятия		2		
	Контрольные работы		-		
	Самостоятельная работа обучающихся		2		
	Комплекс упражнений на гибкость				
Раздел 4. Лыжная подготовка			10		
Тема 4.1. Оздоровительное прикладное значение спорта	Содержание учебного материала				2
	1	Техника безопасности. Правила поведения. Подбор лыж. Основные строевые упражнения на лыжах.			
	Лабораторные работы		-		
	Практические занятия		2		
	Контрольные работы		-		
	Самостоятельная работа обучающихся		2		
	Комплекс упражнений на выносливость				
Тема 4.2. Изучение	Содержание учебного материала				

передвижения попеременно-двухшажным ходом.	1	Выполнение подводящих упражнений для изучения техники передвижения на лыжах классическим стилем. Попеременно-двухшажный ход		2
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	Комплекс силовых упражнений			
Тема 4.3. Изучение техники передвижения одновременно-бесшажным и одношажным ходом.	Содержание учебного материала			2
	1	Выполнение подводящих упражнений для изучения техники передвижения на лыжах классическим стилем. Одновременно-бесшажный ход.		
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся		1	
	Комплекс прыжковых упражнений			
Тема 4.4. Техника перехода от одновременных ходов к переменным.	Содержание учебного материала			2
	1	Упражнения выполняются на учебном кругу. По сигналу преподавателя студенты от одновременных ходов переходят к переменным и обратно		
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	

	Контрольные работы	-	
Тема 4.5. Техника передвижения скользящим шагом без палок	Содержание учебного материала		
	1 Упражнение выполняется на учебном кругу. Техника скользящего шага. Распределение сил и координация движения. Передвижение скользящим шагом		2
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия	2	
	Контрольные работы	-	
<b>Раздел 5. Спорт.игры. Баскетбол.</b>		14	
Тема 5.1. Сущность и характеристика игры. Дриблинг.	Содержание учебного материала		
	1 Сущность игры. Правила игры. Дриблинг на месте. Жонглирование с мячом		2
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия	2	
	Контрольные работы	-	
Тема 5.2. Изучение техники ведения мяча	Содержание учебного материала		
	1 Техника ведения мяча. Ведение на месте и в движении. Ведение без зрительного контроля.		2
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия	2	
	Контрольные работы	-	
Тема 5.3. Техника изучения передачи	Содержание учебного материала		
	1 Передачи мяча в паре. Техника ловли и передачи. Упражнения в движении.		2

мяча и ловли.	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
Тема 5.4. Техника броска мяча в корзину	Содержание учебного материала			2
	1	Бросок мяча двумя руками, бросок одной рукой от плеча, бросок в прыжке, на месте и в движении.		
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
Тема 5.5. Защитные стойки, передвижения, противодействия. Простые тактические комбинации: передачи в парах, тройках	Содержание учебного материала			2
	1	Выполнение бросков в движении в различных перестроениях. Выполнение защитных действий в движении: в парах, тройках, со сменой мест используя технические приемы: рывки, повороты и остановки. Показать и рассказать о простейших тактических комбинациях с передачами мяча, на месте и в движении защиты		
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
Тема 5.6. Техника движения с мячом и без мяча	Содержание учебного материала			2
	1	Техника игрока в движении с мячом и без мяча		
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	

	Контрольные работы	-	
Тема 5.7. Техника заслона с сопровождением	Содержание учебного материала		
	1 Техника передвижения. Техника стойки игрока. Специальные упражнения		2
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия	2	
	Контрольные работы	-	
<b>Раздел 6. Гимнастика</b>		8	
Тема 6.1. Строевые упражнения	Содержание учебного материала		
	1 Строевые упражнения на месте и в движении.		2
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия	2	
	Контрольные работы	-	
Тема 6.2. Упражнения с отягощением.	Содержание учебного материала		
	1 Упражнения с гантелями, гирями, набивными мячами		2
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия	2	
	Контрольные работы	-	
Тема 6.3. Подтягивание на перекладине. Упражнения в парах.	Содержание учебного материала		
	1 ОРУ. Упражнения в парах Силовые упражнения. Подтягивание на перекладине. Упражнения на пресс		2
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия	2	

	Контрольные работы	-	
Тема 6.4. Выносливость. Ловкость	Содержание учебного материала		
	1 ОРУ. Упражнения на выносливость и ловкость		2
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия	2	
	Контрольные работы	-	
<b>Раздел 7. Спорт.игры. Футбол.</b>		6	
Тема 7.1. Техника ведения мяча	Содержание учебного материала		
	1 ОРУ. Техника ведения мяча. Обманные движения. Упражнения в парах.		2
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия	2	
	Контрольные работы	-	
Тема 7.2. Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек	Содержание учебного материала		
	Комбинации из основных элементов техники передвижений		2
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия	2	
	Контрольные работы	-	
Тема 7.3. Техника передачи и приема мяча	Содержание учебного материала		
	1 Передачи в парах, тройках. Прием мяча		2
	Лабораторные работы	-	

		Практические занятия	2	
		Контрольные работы	-	
<b>Раздел 8. Виды спорта по выбору</b>			6	
Тема 8.1. Атлетическая гимнастика. Работа на тренажерах	Содержание учебного материала			2
	1	Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей. Техника безопасности		
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
Тема 8.2. Ритмическая гимнастика	Содержание учебного материала			2
	1	Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.		
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
Тема 8.3. Дифференцированный зачет	Содержание учебного материала			2
	1	Сдача нормативов		
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	<b>ВСЕГО</b>		<i>117</i>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению:**

Спортивный зал

Гимнастический зал

Лыжная база

#### **Для занятий лыжным спортом:**

Лыжные базы с лыже хранилищами, мастерскими для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками; учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности.

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий (имени «Колющенко»)

Спортивный инвентарь: мячи, скакалки, обручи, лыжи, канат, силовые тренажеры, теннисные столы, гири, набивные мячи.

#### **3.2 Информационное обеспечение обучения**

Перечень учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Бишаева, А. А. Физическая культура : учебник [для всех специальностей СПО] /А. А. Бишаева.- [7-е изд., стер.] - Москва : Издательский дом Академия, 2020. - 320с.-ISBN 978-5-4468-9406-2 –Текст : непосредственный
2. Решетников, Н. В. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын. – Москва : Издательский центр «Академия», 2018. – 176 с.- ISBN 978-5-4468-7250-3

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, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143> (дата обращения: 02.08.2021).
2. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст:



электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475602> (дата обращения: 02.08.2021).

Интернет-ресурсы:

1. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681> (дата обращения: 02.08.2021).

2. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342> (дата обращения: 02.08.2021).

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

Контроль и оценка раскрываются через усвоенные знания и приобретенные обучающимися умения, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций. Компетенции должны быть соотнесены с предметными результатами. Для контроля и оценки результатов обучения преподаватель выбирает формы и методы с учетом профессионализации обучения по программе дисциплины.

Код и наименование формируемых компетенций	Раздел/Тема	Тип оценочных мероприятий
ОК.01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	<i>Раздел 1. Темы 1.1., 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 Раздел 2. Темы: 2.1, 2.2, 2.3, 2.4 Раздел 3. Темы: 3.1, 3.2, 3.3, 3.4, 3.5, 3.6, 3.7</i>	<i>- устный опрос; - оценка практических работ (решения качественных, расчетных, профессионально ориентированных задач); - дифференцированный зачет</i>
ОК.04. Эффективной взаимодействовать и работать в коллективе и команде	<i>Раздел 1. Темы 1.1., 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 Раздел 2. Темы: 2.1, 2.2, 2.3, 2.4 Раздел 3. Темы: 3.1, 3.2, 3.3, 3.4, 3.5, 3.6, 3.7</i>	
ОК.08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	<i>Раздел 1. Темы 1.1., 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 Раздел 2. Темы: 2.1, 2.2, 2.3, 2.4 Раздел 3. Темы: 3.1, 3.2, 3.3, 3.4, 3.5, 3.6, 3.7</i>	

УТВЕРЖДАЮ

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_/И.О. Фамилия /  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ  
РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

\_\_\_\_\_  
(наименование дисциплины / модуля)

по направлению подготовки / специальности / профессии

\_\_\_\_\_  
(код и наименование направления подготовки / специальности / профессии)  
(год набора \_\_\_\_\_, форма обучения \_\_\_\_\_)

на 20\_\_ / 20\_\_ учебный год

В примерную/рабочую программу УД вносятся следующие изменения:

Номер изменения	Раздел примерной/рабочей программы (пункт)	Номера листов			Основание для внесения изменений
		заменен- ных	новых	аннули- рованных х	

Рассмотрен на заседании предметно-цикловой комиссии

\_\_\_\_\_  
протокол от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
(должность)

\_\_\_\_\_  
(подпись)

\_\_\_\_\_  
(И.О. Фамилия)