

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**

ОД.01.06 Физическая культура

по профилю получаемого профессионального образования:  
гуманитарного  
для специальностей СПО  
54.02.02 Декоративно-прикладное искусство и народные промыслы (по  
видам)

Челябинск, 2023

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»  
Протокол № 9 от «09» июня 2023 г.

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

**АННОТАЦИЯ**  
**программы общеобразовательной учебной дисциплины**  
**ОД.01.06 Физическая культура**  
**по специальности**

54.02.02 Декоративно-прикладное искусство и народные промыслы (по видам)  
профессионального образования гуманитарный

**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) –175 часа,  
в том числе обязательная аудиторная учебная нагрузка – 117 час, в том числе в форме практической подготовки 9 часов, теоретических занятий 15ч: самостоятельной работы обучающегося 58 часов.

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 54.02.02 Декоративно-прикладное искусство и народные промыслы (по видам) по профилю реализуемой на базе основного общего образования: гуманитарный.

Программа разработана на основании требований ФГОС среднего общего образования. На изучение дисциплины «Физическая культура» на базовом (или углубленном) уровне отводится 175 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>
ПК 2.5 Планировать работу коллектива и собственную деятельность	<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, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы;</li> <li>- координировать и выполнять работу в условиях</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 и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной</li> </ul>

	<p>реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;</p> <ul style="list-style-type: none"> <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>- развивать способность понимать мир с позиции другого человека</li> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> </ul>	<p>деятельностью;</p>
--	---	-----------------------

## 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
Объем образовательной программы дисциплины	117
Содержание	
в т. ч.:	
теоретическое обучение	15
практические занятия	58
лабораторные занятия	102
контрольные работы	-
Прикладной модуль (или профессионально-ориентированное содержание)	
в т. ч.:	
теоретическое обучение	-
практические занятия	-
лабораторные занятия	-
контрольные работы	-
практическая подготовка	9
самостоятельная (внеаудиторная) работа обучающегося (всего)	-
в том числе:	-
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
<b>Раздел 1. Теоретический раздел</b>			22	
Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.	Содержание учебного материала		2	
	1	Современное состояние ФК и С. ФК и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании ЗОЖ		1
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия			
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся.			
	Доклад на тему «Здоровый образ жизни»		1	
Тема 1.1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	Содержание учебного материала Лекция в форме практической подготовки		2	
	1	Здоровье человека, его ценность и значимость. Современное состояние организма молодежи. Личное отношение к здоровью. (ПП-2ч)		1
	2	Влияние экологических факторов на здоровье человека	1	1
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия			
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся		1,5	
	Доклад на тему «Вред и профилактики курения, алкоголизма и наркомании»			
Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Содержание учебного материала		2	
	1	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.		1
	2	Основные признаки утомления	1	1
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия			
	Контрольные работы		-	

		Самостоятельная работа обучающихся		1,5	
		Доклад на тему «основные признаки утомления»			
Тема 1.3. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки		Содержание учебного материал Лекция в форме практической подготовки		2	
	1	Использование упражнений-тестов для оценки физического развития. (ПП-2ч)			
		Лабораторные работы		-	
		Практические занятия			
		Контрольные работы		-	
		Самостоятельная работа обучающихся			
		Доклад на тему «Самоконтроль его значение»		1	
Тема 1.4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средство физической культуры в регулировании работоспособности		Содержание учебного материал Лекция в форме практической подготовки		2	
	1	Средства физической культуры в регулировании работоспособности. (ПП-2ч)			1
	2	Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности		1	1
		Лабораторные работы		-	
		Практические занятия			
		Контрольные работы		-	
		Самостоятельная работа обучающихся			
		Доклад на тему «Значение мышечной релаксации»		1	
Тема 1.5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста		Содержание учебного материала Лекция в форме практической подготовки		2	
	1	Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптации и психофизиологической подготовки к труду. (ПП-2ч)			1
		Лабораторные работы		-	
		Практические занятия			
		Контрольные работы		-	
		Самостоятельная работа обучающихся			
		Доклад на тему «Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания».		1	

<b>Раздел 2. Легкая атлетика.</b>		33	
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		
	Комплекс ОРУ		1
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		
	Комплекс ОРУ для быстроты		1
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			
	Комплекс беговых упражнений		1	
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			
	Комплекс беговых упражнений		1	
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			
	Комплекс упражнений для развития быстроты		1	
Тема 2.6. Кросс по пересеченной местности или по стадиону	Содержание учебного материала			2
	1	кросс является вспомогательным средством тренировки и самостоятельным видом спортивного бега		
	Лабораторные работы		-	

	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся			
	Комплекс упражнений на развитие выносливости		1	
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		-	
	Самостоятельная работа обучающихся			
	Комплекс упражнений на развитие выносливости		1	
Тема 2.8. Техника бега на средние и длинные дистанции	Содержание учебного материала			2
	1	Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения, совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции		
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся			
	Комплекс упражнений на развитие выносливости		1	
Тема 2.9. Изучение техники прыжка в длину с места и с разбега	Содержание учебного материала			2
	1	Обучение студента прыжкам, используя теоретические и практические основы техники прыжка в длину с места и с разбега		
	Лабораторные работы		-	



	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся			
	Комплекс прыжковых упражнений		1	
Тема 2.10. Марш-бросок и оздоровительный бег	Содержание учебного материала			2
	1	Техника бега, особенность бега, ритм дыхания		
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся			
	Комплекс упражнений на развитие выносливости		1	
Тема 2.11. Изучение техники толкания ядра.	Содержание учебного материала			2
	1	Техника толкания ядра толкания ядра. Подводящие и специальные упражнения.		
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся			
	Комплекс силовых упражнений		1	
Раздел 3. Спортивные игры. Волейбол			21	
Тема 3.1. Сущность и характеристика	Содержание учебного материала			
	1	Сущность игры. Правила.		

игры.	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся			
	Повторить правила игры		1	
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			
	Комплекс ОРУ		1	
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			
	Комплекс упражнений на развитие гибкости		1	
Тема 3.4. Верхняя и нижняя передача (совершенствовани	Содержание учебного материала			2
	1	Верхняя и нижняя передача партнеру. Верхняя передача над собой. Передачи в движении.		

е)	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся			
	Комплекс прыжковых упражнений		1	
Тема 3.5. Поддачи: верхние, нижние, боковые. (изучение)	Содержание учебного материала			2
	1	Техника приема. Устойчивая и удобная для удара стойка.		
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся			
	Комплекс маховых упражнений		1	
Тема 3.6. Поддачи: верхние, нижние, боковые. (совершенствовани е)	Содержание учебного материала			2
	1	Техника приема мяча снизу и сверху. Технический прием защиты позволяющий остановить мяч в игре после нападающих действий соперника		
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся			
	Комплекс силовых упражнений		1	
Дифференцированн ый зачет.	Содержание учебного материала			
	Лекция в форме практической подготовки			
	1	Сдача учебных нормативов. (III-1ч )		
	Лабораторные работы		-	

	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся			
	Комплекс упражнений на гибкость		1	
<b>Раздел 4. Лыжная подготовка</b>			27	
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			
	Комплекс упражнений на выносливость		1	
Тема 4.2. Изучение передвижения попеременно-двухшажным ходом.	Содержание учебного материала			2
	1	Выполнение подводящих упражнений для изучения техники передвижения на лыжах классическим стилем. Попеременно-двухшажный ход		
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся			
	Комплекс силовых упражнений		1	
Тема 4.3. Изучение	Содержание учебного материала			

техники передвижения одновременно-бесшажным и одношажным ходом.	1	Выполнение подводящих упражнений для изучения техники передвижения на лыжах классическим стилем. Одновременно-бесшажный ход.		2
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся			
	Комплекс прыжковых упражнений		1	
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		-	
	Самостоятельная работа обучающихся			
	Комплекс упражнений на равновесие		1	
Тема 4.5. Техника передвижения скользящим шагом без палок	Содержание учебного материала			2
	1	Упражнение выполняется на учебном кругу. Техника скользящего шага. Распределение сил и координация движения. Передвижение скользящим шагом		
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся			
	Комплекс упражнений на координацию		1	

Тема 4.6. Техника изучения поворотов, торможения, преодоления препятствий.	Содержание учебного материала			2
	1	Техника поворота переступанием. Стойка лыжника. Техника торможения «плугом».		
	Лабораторные работы			-
	Практические занятия			2
	Контрольные работы			-
	Самостоятельная работа обучающихся			
	Комплекс ОРУ на гибкость			1
Тема 4.7. Прохождение дистанции 3км различным способом	Содержание учебного материала			2
	1	Переход с одного хода на другой. Дистанция 3км.		
	Лабораторные работы			-
	Практические занятия			2
	Контрольные работы			-
	Самостоятельная работа обучающихся			
	Комплекс ОРУ на гибкость			1
Тема 4.8. Прохождение дистанции 5 км различным способом	Содержание учебного материала			2
	1	Переход с одного хода на другой. Дистанция 5 км.		
	Лабораторные работы			-
	Практические занятия			2
	Контрольные работы			-
	Самостоятельная работа обучающихся			
	Комплекс ОРУ на гибкость			1
Тема 4.9. Выполнение	Содержание учебного материала			2
	1	Прохождение дистанции 3 км и 5 км на время		

контрольных нормативов.	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся			
	Комплекс ОРУ на гибкость		1	
<b>Раздел 5.</b> <b>Спорт.игры.</b> <b>Баскетбол.</b>			33	
Тема 5.1. Сущность и характеристика игры. Дриблинг.	Содержание учебного материала			2
	1	Сущность игры. Правила игры. Дриблинг на месте. Жонглирование с мячом		
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся			
	Комплекс силовых упражнений		1	
Тема 5.2. Изучение техники ведения мяча	Содержание учебного материала			2
	1	Техника ведения мяча. Ведение на месте и в движении. Ведение без зрительного контроля.		
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся			
	Комплекс силовых упражнений		1	
Тема 5.3. Техника	Содержание учебного материала			

изучения передачи мяча и ловли.	1	Передачи мяча в паре. Техника ловли и передачи. Упражнения в движении.		2
		Лабораторные работы	-	
		Практические занятия	2	
		Контрольные работы	-	
		Самостоятельная работа обучающихся		
		Комплекс силовых упражнений	1	
Тема 5.4. Техника броска мяча в корзину		Содержание учебного материала		
	1	Бросок мяча двумя руками, бросок одной рукой от плеча, бросок в прыжке, на месте и в движении.		2
		Лабораторные работы	-	
		Практические занятия	2	
		Контрольные работы	-	
		Самостоятельная работа обучающихся		
		Комплекс силовых упражнений	1	
Тема 5.5. Защитные стойки, передвижения, противодействия. Простые тактические комбинации: передачи в парах, тройках		Содержание учебного материала		
	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		2
		Лабораторные работы	-	
		Практические занятия	2	
		Контрольные работы	-	
		Самостоятельная работа обучающихся		



	Комплекс силовых упражнений	1	
Тема 5.6. Техника движения с мячом и без мяча	Содержание учебного материала		
	1 Техника игрока в движении с мячом и без мяча		2
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия	2	
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Комплекс силовых упражнений	1	
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	-	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Комплекс силовых упражнений	1	
Тема 5.8. Техника системы личной защиты	Содержание учебного материала		
	1 Взаимодействие игроков в одно кольцо и в два кольца с применением личной защиты		2
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия	2	
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Комплекс силовых упражнений	1	

Тема 5.9. Техника зонной защиты нападения против нее	Содержание учебного материала			2
	1	Зонная защита. Игра в нападении против зонной защиты «Быстрый перерыв»		
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся			
	Комплекс силовых упражнений		1	
Тема 5.10. Техника смешанной защиты	Содержание учебного материала			2
	1	Техника смешанной защиты. Специальные упражнения		
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся			
	Комплекс маховых упражнений		1	
Тема 5.11. Сдача норматива по баскетболу	Содержание учебного материала			2
	1	Упражнение «Восьмерка». Штрафной бросок	-	
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся			
	Комплекс маховых упражнений		1	
Раздел 6. Гимнастика			15	

Тема 6.1. Строевые упражнения	Содержание учебного материала			
	1	Строевые упражнения на месте и в движении.		2
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся			
	Комплекс маховых упражнений		1	
Тема 6.2. Упражнения с отягощением.	Содержание учебного материала			
	1	Упражнения с гантелями, гирями, набивными мячами		2
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся			
	Комплекс маховых упражнений		1	
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		-	
	Самостоятельная работа обучающихся			
	Комплекс маховых упражнений		1	
Тема 6.4.	Содержание учебного материала			

Выносливость. Ловкость	1	ОРУ. Упражнения на выносливость и ловкость		2
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся			
	Комплекс маховых упражнений		1	
Тема 6.5. Упражнения у гимнастической стенки	Содержание учебного материала			
	1	ОРУ. Упражнения для коррекции нарушений осанки. Упражнение в чередовании напряжения с расслаблением.		2
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся			
	Комплекс маховых упражнений		1	
Раздел 7. Спорт.игры. Футбол.			15	
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		-	
	Самостоятельная работа обучающихся			

	Комплекс прыжковых упражнений	1	
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	-	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Комплекс прыжковых упражнений	1	
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	-	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Комплекс прыжковых упражнений	1	
Тема 7.4. Техника удара мяча по воротам	Содержание учебного материала		
	1 Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью.		2
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия	2	
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся		

	Комплекс прыжковых упражнений		1	
Тема 7.5. Тактика нападения и защиты	Содержание учебного материала			
	1	Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват). Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.		2
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся			
	Комплекс прыжковых упражнений		1	
Раздел 8. Виды спорта по выбору			9	
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		-	
	Самостоятельная работа обучающихся			
	Комплекс прыжковых упражнений		1	
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		-	
	Самостоятельная работа обучающихся			
	Комплекс прыжковых упражнений		1	
Тема 8.3. Дифференцированный зачет	Содержание учебного материала			2
	1	Сдача нормативов		
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся			
	Комплекс прыжковых упражнений		1	
	<b>ВСЕГО</b>		175	

### **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)*