

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

УТВЕРЖДАЮ:
Зам. директора по УР:
Т. С. Занова
от «09» июня 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОУДБ.12 Физическая культура

по профилю получаемого профессионального образования:
социально-экономического
для специальностей СПО

54.01.02 Ювелир

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
54.01.02 Ювелир

профессионального образования социально-экономический

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) – 257 часа,
в том числе обязательная аудиторная учебная нагрузка – 171 час, в том числе в форме практической подготовки – 4 часов.

Форма промежуточной аттестации –зачёт (1,2 сем.), дифференцированный зачет (3 сем.).

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

1. 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 54.01.02 Ювелир 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 257 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.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	257
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	171
в том числе:	
теоретические занятия	3
практическая подготовка	4
лабораторные занятия	-
практические занятия	168
контрольные работы	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	86
в том числе:	
комплекс упражнений	83
доклад	3
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.3. 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	
1	2		3	
Раздел 1. Теоретический раздел			3	
Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.	Содержание учебного материала			1
	1	Современное состояние ФК и С. ФК и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании ЗОЖ	1	
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия			
	Практическая подготовка		1	
	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			1
	1	Здоровье человека, его ценность и значимость. Современное состояние организма молодежи. Личное отношение к здоровью. Влияние экологических факторов на здоровье человека.	1	
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия			
	Практическая подготовка		1	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся. Доклад «О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании»		1	
Тема 1.2. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании	Содержание учебного материала			1
	1	Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности	1	
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия			
	Контрольные работы		-	

работоспособности. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Самостоятельная работа обучающихся.			
	Доклад «Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания»		1	
Раздел 2. Легкая атлетика			26	
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		2	
	Содержание учебного материала			
Тема 2.2. Изучение техники бега на короткие дистанции	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.			
	Общеразвивающие упражнения на месте		2	

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.			
	ОРУ в движении		2	
Тема 2.4. Переменный бег, повторный бег	Содержание учебного материала			
	1	Выполнение упражнения, применяя переменный бег, повторный бег, когда бег выполняется с разной скоростью и чередуется различными имитациями упражнения.		2
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся.			
	Составление алгоритма подготовки бега на короткие дистанции		2	
Тема 2.5. Эстафетный бег	Содержание учебного материала			
	1	Бег по отрезкам дистанции – передача эстафетной палочки		2
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся.			

	Составление алгоритма подготовки эстафетного бега	2	
Тема 2.6. Кросс – бег по пересеченной местности или по стадиону	Содержание учебного материала		
	1 Кросс является вспомогательным средством тренировки и самостоятельным видом спортивного бега		2
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия	2	
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся.		
	Составление алгоритма подготовки бега на средние дистанции	2	
Тема 2.7. Бег на равнинных участках. Высокий старт. 2000м., 3000м	Содержание учебного материала		
	1 Основа техники бега, высокий старт, последовательность выполнения отдельных беговых упражнений		2
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия	2	
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся.		
	Составление алгоритма подготовки бега на длинные дистанции	2	
Тема 2.8. Изучение техники бега на средние и длинные дистанции	Содержание учебного материала		
	1 Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения, совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции		2
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия	2	
	Контрольные работы	-	

	Самостоятельная работа обучающихся.			
	ОРУ на выносливость		2	
Тема 2.9. Изучение техники прыжка в длину с места, и с разбега	Содержание учебного материала			
	I	Обучение студента прыжкам, используя теоретические и практические основы техники прыжка в длину с места и с разбега		2
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся.			
	Комплекс прыжковых упражнений		2	
	Содержание учебного материала			
Тема 2.10. Совершенствование техники прыжка в длину с места, и с разбега	I	Совершенствование техники прыжка с места и с разбега, используя практические основы техники.		2
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся.			
	Маховые упражнения рук и ног		2	
	Содержание учебного материала			
Тема 2.11. Изучение техники прыжка в высоту с разбега	I	Обучение студента прыжкам, используя теоретические и практические основы техники прыжка в высоту		2
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	

	Самостоятельная работа обучающихся.			
	Комплекс прыжковых упражнений		2	
Тема 2.12. 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.			
	ОРУ на выносливость		2	
Тема 2.13. Толкание 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.			
	Составление алгоритма подготовки толкания ядра		2	
Раздел 3. Волейбол			28	2
Тема 3.1. Сущность и характеристика игры, ознакомление с игрой и правила игры. Специальная и физическая подготовка волейболиста	Содержание учебного материала			
	1	Сущность игры. Правила.		
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся.			

	ОРУ на месте	2	
Тема 3.2. Стойки, передвижения, шаги, бег, прыжки	Содержание учебного материала		
	1 Изучение техники передвижения и перестроения на площадке в различных игровых ситуациях		2
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия	2	
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся.		
	Прыжковые упражнения	2	
Тема 3.3. Верхняя передача двумя руками (изучение)	Содержание учебного материала		
	1 Верхняя и нижняя передача партнеру. Верхняя передача над собой. Передачи в движении.		2
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия	2	
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся.		
	ОРУ на верхний плечевой пояс	2	
Тема 3.4. Верхняя передача двумя руками (совершенствование)	Содержание учебного материала		
	1 Верхняя и нижняя передача партнеру. Верхняя передача над собой. Передачи в движении.		2
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия	2	
	Контрольные работы	-	

	Самостоятельная работа обучающихся.			
	Силовые упражнения		2	
Тема 3.5. Поддачи: нижние, верхние, боковые (обучение технике)	Содержание учебного материала			2
	1	Техника приема. Устойчивая и удобная для удара стойка.		
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся.			
	ОРУ на координацию		2	
Тема 3.6. Поддачи: нижние, верхние, боковые (совершенствование)	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.			
	ОРУ на гибкость		2	
Тема 3.7. Нападающие удары: прямые и боковые (обучение технике)	Содержание учебного материала			2
	1	Обучение технике нападающего удара. Техника передвижения. Техника прыжка. Техника удара.		
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	

	Самостоятельная работа обучающихся.			
	ОРУ на нижние конечности		2	
Тема 3.8. Подводящие упражнения на месте и в прыжке, в различных перестроениях	Содержание учебного материала			
	I	Специальные подводящие упражнения на месте и в прыжке, перестроениях.		
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся.			
	ОРУ на расслабление		2	
Тема 3.9. Нападающие удары: прямые и боковые (совершенствование). Стойки игроков готовящихся к блокированию	Содержание учебного материала			
	I	Совершенствование техники нападающего удара. Техника передвижения. Техника прыжка. Техника удара. Стойка при блокировании		
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся.			
	ОРУ на верхний плечевой пояс		2	
Тема 3.10. Перемещение защитника	Содержание учебного материала			
	I	Техника перемещения защитника		
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся.			

	ОРУ на быстроту	2	
Тема 3.11. Подводящие упражнения. Зачет.	Содержание учебного материала		
	1 Подводящие упражнения. Зачет		2
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия	2	
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся.		
	Упражнения на растяжку	2	
Тема 3.12. Тактика одиночного блока. Тактика группового блока.	Содержание учебного материала		
	1 Тактика одиночного и группового блока		2
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия	2	
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся.		
	Упражнения на пресс 5x10	2	
Тема 3.13. Тактика защиты на задней линии	Содержание учебного материала		
	1 Тактика защиты на задней линии		2
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия	2	
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся.		
	Комплекс упражнений для укрепления двигательного аппарата	2	

Тема 3.14. Двухсторонняя игра, правила соревнований	Содержание учебного материала			
	1	Двухсторонняя игра, правила соревнований		2
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся.			
	Правила игры		2	
Раздел 4. Лыжная подготовка			20	
Тема 4.1.Оздоровительное, профессионально-прикладное значение лыжного спорта	Содержание учебного материала			
	1	Техника безопасности. Правила поведения. Подбор лыж. Основные строевые упражнения на лыжах.		2
	Лабораторные работы		-	
	Практическая подготовка		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся.			
	Комплекс ОРУ на растягивание мышц		2	
Тема 4.2. Правила поведения студентов на занятиях лыжным спортом. Особенности личной гигиены. Подборка лыж	Содержание учебного материала			
	1	Правила поведения студентов на занятиях лыжным спортом. Особенности личной гигиены. Подборка лыж		2
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	

	Самостоятельная работа обучающихся.			
	Имитация лыжных ходов		2	
Тема 4.3. Изучение техники передвижения на лыжах: переменно - двухшажный ход	Содержание учебного материала			
	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.			
	Комплекс ОРУ на развитие скоростной выносливости		2	
	Содержание учебного материала			
Тема 4.4. Изучение одновременно - и бесшажного двухшажного ходов.	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.			
	Отжимание от пола 5x15		2	
	Содержание учебного материала			
Тема 4.5. Переход от одновременных ходов к переменным и обратно.	1	Упражнения выполняются на учебном кругу. По сигналу преподавателя студенты от одновременных ходов переходят к переменным и обратно		2
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	

	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся.			
	ОРУ на верхние и нижние конечности		2	
Тема 4.6. Передвижение 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 ОРУ на растягивание мышц		2	
Тема 4.7. Ознакомление с техникой конькового хода	Содержание учебного материала			2
	1	Техника конькового хода. Подводящие и специальные упражнения		
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся.			
	Комплекс ОРУ: маховые упражнения для рук		2	
Тема 4.8. Прохождение дистанции с различными способами 3 и 5 км	Содержание учебного материала			2
	1	Переход с одного хода на другой. Дистанция 3 и 5 км.		
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	

	Самостоятельная работа обучающихся.			
	Комплекс ОРУ для развития силовых способностей		2	
Тема 4.9. Изучение техники торможения, поворотов, преодоления препятствий.	Содержание учебного материала			
	1	Техника поворота переступанием. Стойка лыжника. Техника торможения «плугом».		
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся.			
	Комплекс ОРУ маховые упражнения для ног		2	
Тема 4.10. Выполнение контрольных нормативов	Содержание учебного материала			
	1	Прохождение дистанции 3 км и 5 км на время		
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся.			
	ОРУ на развитие прыгучести		2	
Раздел 5. Спортивные игры. Баскетбол			22	
Тема 5.1. Сущность и характеристика игры в баскетбол. Дриблинг.	Содержание учебного материала			
	1	Сущность игры. Правила игры. Дриблинг на месте. Жонглирование с мячом		
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	

	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся.			
	ОРУ в движении		2	
Тема. 5.2. Изучение техники ловли мяча. Передачи мяча	Содержание учебного материала			
	1	Передачи мяча в паре. Техника ловли и передачи. Упражнения в движении.		
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся.			
	ОРУ на верхний плечевой пояс		2	
Тема 5.3.Изучение техники ведения мяча, броски мяча в корзину	Содержание учебного материала			
	1	Техника ведения мяча. Ведение на месте и в движении. Ведение без зрительного контроля. Броски в корзину		
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся.			
	ОРУ на развитие быстроты		2	
Тема 5.4. Защитные стойки, передвижения, противодействия. Простые тактические комбинации: передачи в парах, тройных	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		-	

треугольниках.	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся.			
	Прыжковые упражнения		2	
Тема 5.5. Движение игрока 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		-	
	Самостоятельная работа обучающихся.			
	ОРУ на развитие координации		1	
Тема 5.6. Заслон с сопровождением игрока с мячом	Содержание учебного материала			2
	1	Техника передвижения. Техника стойки игрока. Специальные упражнения		
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся.			
	Маховые упражнения			
Тема 5.7. Система личной защиты	Содержание учебного материала			2
	1	Взаимодействие игроков в одно кольцо и в два кольца с применением личной защиты		
	Лабораторные работы		-	

	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся.			
	Силовые упражнения			
Тема 5.8. Система 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.			
	Упражнения на растяжку			
Тема 5.9. Система смешанной защиты.	Содержание учебного материала			2
	1	Техника смешанной защиты. Специальные упражнения		
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся.			
	ОРУ на гибкость			
Тема 5.10. Специальная физическая подготовка	Содержание учебного материала			2
	1	ОРУ. Специальные физические упражнения		
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	

	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся.			
	ОРУ на расслабления			
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.			
	Правила игры			
Раздел 6. Гимнастика			10	
Тема 6.1. Строевые упражнения	Содержание учебного материала			2
	1	Строевые упражнения на месте и в движении.		
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся.			
	ОРУ на гибкость			
Тема 6.2. Подтягивание на перекладине	Содержание учебного материала			2
	1	ОРУ. Упражнения в парах Силовые упражнения. Подтягивание на перекладине. Упражнения на пресс		

Упражнения в парах	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся.			
	Силовые упражнения			
Тема 6.3. Упражнения с отягощением.	Содержание учебного материала			2
	1	Упражнения с гантелями, гирями, набивными мячами		
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся.			
	ОРУ на выносливость			
Тема 6.4. Выносливость. Ловкость	Содержание учебного материала			2
	1	ОРУ. Упражнения на выносливость и ловкость		
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся.			
	Пресс 20х4			
Тема 6.5. Упражнения у гимнастической стенки.	Содержание учебного материала			2
	1	ОРУ. Упражнения для коррекции нарушений осанки. Упражнение в чередовании		

		напряжения с расслаблением.		
		Лабораторные работы	-	
		Практические занятия	2	
		Контрольные работы	-	
		Самостоятельная работа обучающихся.		
		ОРУ на расслабления		
Раздел 7.Виды спорта по выбору			4	
Тема 7.1. 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.		
		ОРУ на силу		
Тема 7.2. Ритмическая гимнастика.		Содержание учебного материала		2
	1	Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точность.		
		Лабораторные работы	-	
		Практические занятия	2	
		Контрольные работы	-	
		Самостоятельная работа обучающихся.		

	ОРУ на гибкость			10	
Раздел 8. Спортивные игры. Футбол					
Тема 8.1. ОФП. Изучение техники ведения мяча	Содержание учебного материала				2
	1	ОФП. Техника ведения мяча. Ведение без зрительного контроля.			
	Лабораторные работы		-		
	Практические занятия		2		
	Контрольные работы		-		
	Самостоятельная работа обучающихся.				
	ОРУ на месте				
Тема 8.2. ОФП. Изучение техники передачи и приема мяча.	Содержание учебного материала				2
	1	ОФП. Изучение техники передачи и приема мяча. Упражнения в движении. Упражнения на месте.			
	Лабораторные работы		-		
	Практические занятия		2		
	Контрольные работы		-		
	Самостоятельная работа обучающихся.				
	ОРУ в движении				
Тема 8.3. ОФП. Изучение техники ударов мяча по	Содержание учебного материала				
	1	Изучение техники ударов мяча по воротам.			

воротам.	Лабораторные работы		-	2	
	Практические занятия		2		
	Контрольные работы		-		
	Самостоятельная работа обучающихся.				
	ОРУ на быстроту				
Тема 8.4. ОФП. СФП. Тактика нападения и защиты.	Содержание учебного материала				
	1	ОФП. СФП. Тактика нападения и защиты			2
	Лабораторные работы		-		
	Практические занятия		2		
	Контрольные работы		-		
	Самостоятельная работа обучающихся.				
	ОРУ на выносливость				
Тема 8.5. ОФП. СФП. Тактика нападения и защиты. Зачет.	Содержание учебного материала				
	1	ОФП. СФП. Тактика нападения и защиты. Зачет.			2
	Лабораторные работы		-		
	Практические занятия		2		
	Контрольные работы		-		
	Самостоятельная работа обучающихся.				
	Правила игры				
Второй год обучения					

Раздел 1. Легкая атлетика			24	
Тема 1.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Нижний старт. Высокий старт.	Содержание учебного материала			
	1	Бег на короткие дистанции, совершенствование техники бега: начало бега (старт), стартовый разбег, бег по дистанции и финиширование		2
	Лабораторные работы		-	
	Практическая подготовка		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся.			
	Комплекс упражнений на скорость			
Тема 1.2. Совершенствование техники на короткие дистанции. Дистанция 100 м.	Содержание учебного материала			
	1	Бег на короткие дистанции, совершенствование техники бега: начало бега (старт), стартовый разбег, бег по дистанции и финиширование. Сдача норматива 100м		2
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся.			
	Комплекс упражнений на скоростно-силовые качества			
Тема 1.3. Совершенствование техники бега на короткие	Содержание учебного материала			
	1	Бег на короткие дистанции, совершенствование техники бега: начало бега (старт),		2

дистанции. Дистанция 200м		стартовый разбег, бег по дистанции и финиширование. Сдача норматива 200м		
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся.			
	Комплекс прыжковых упражнений			
Тема 1.4. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Дистанция 400м	Содержание учебного материала			
	1	Бег на короткие дистанции, совершенствование техники бега: начало бега (старт), стартовый разбег, бег по дистанции и финиширование. Сдача норматива 400м		2
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся.			
	Комплекс упражнений на координацию			
Тема 1.5. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Дистанция 800м.	Содержание учебного материала			
	1	Бег на средние дистанции, совершенствование техники бега: начало бега (старт), стартовый разбег, бег по дистанции и финиширование. Сдача норматива 800м		2
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся.			

Тема 1.6. Совершенствование техники на средние дистанции. Дистанция 1000 м	Комплекс силовых упражнений			
	Содержание учебного материала			
	1	Бег на средние дистанции, совершенствование техники бега: начало бега (старт), стартовый разбег, бег по дистанции и финиширование. Сдача норматива 1000м		2
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся.			
	Комплекс маховых упражнений			
Тема 1.7. Кросс 500 м.	Содержание учебного материала			
	1	Кросс по пересеченной местности или по стадиону. Дистанция 500 м		2
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся.			
	Комплекс упражнений на гибкость			
Тема 1.8. Эстафетный бег 4х400м	Содержание учебного материала			
	1	Бег по отрезкам дистанции – передача эстафетной палочки. 4х400 м		2
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	

	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся.			
	Комплекс упражнений на быстроту			
Тема 1.9. Совершенствование техники на длинные дистанции. Дистанция 2000 м; 3000м.	Содержание учебного материала			2
	1	Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения, совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Дистанция 2000м; 3000м.		
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся.			
	Комплекс упражнений на выносливость			
Тема 1.10. Техника изучения метания гранаты	Содержание учебного материала			2
	1	Техника метания гранаты. Расположение рук и ног при метании гранаты. Техника взмаха рук со снарядом. Техника бега при метании.		
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся.			
	Комплекс силовых упражнений			
Тема 1.11. Совершенствование техники метания гранаты	Содержание учебного материала			2
	1	Техника метания гранаты. Расположение рук и ног при метании гранаты. Техника взмаха рук со снарядом. Техника бега при метании. Совершенствование техники.		

	Лабораторные работы		-		
	Практические занятия		2		
	Контрольные работы		-		
	Самостоятельная работа обучающихся.				
	Комплекс скоростно-силовых качеств				
Тема 1.12. Совершенствование техники толкания ядра	Содержание учебного материала				
	1	Совершенствование техники толкания ядра. Расположение снаряда при толкании.			2
	Лабораторные работы		-		
	Практические занятия		2		
	Контрольные работы		-		
	Самостоятельная работа обучающихся.				
	Комплекс упражнений на верхний плечевой пояс				
Раздел 2. Спортивные игры. Волейбол.			10		
Тема 2.1. ОФП. Специальные упражнения	Содержание учебного материала				
	1	Общеразвивающие упражнения. Специальные упражнения в парах, тройках.			2
	Лабораторные работы		-		
	Практические занятия		2		
	Контрольные работы		-		
	Самостоятельная работа обучающихся.				
Комплекс упражнений на гибкость					

Тема 2.2. Техника ведения игры	Содержание учебного материала			
	1	Техника ведения игры. Техника передвижения на площадке.		2
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся.			
	Комплекс прыжковых упражнений			
	Содержание учебного материала			
Тема 2.3. Тактика ведения игры	1	Тактика игры. Специальные тактические упражнения.		2
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся.			
	Комплекс упражнений на ловкость			
Тема 2.4. Игра по правилам	Содержание учебного материала			
	1	Игра по правилам. Судейство. Жесты судей.		2
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся.			
	Комплекс упражнений на расслабление			
Тема 2.5. Контрольные	Содержание учебного материала			

упражнения				
	1	Контрольные упражнения в волейболе.		2
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся.			
	Комплекс упражнений на быстроту			
Раздел 3. Гимнастика			14	
Тема 3.1. 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 упражнений на гибкость			
Тема 3.2. Упражнения на внимание	Содержание учебного материала			
	1	Упражнения на внимания в колонне, шеренге.		2
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся.			

Тема 3.3. Акробатические упражнения	Комплекс силовых упражнений			
	Содержание учебного материала			
	1	Одиночные и парные акробатические упражнения		2
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся.			
	Комплекс гимнастических упражнений			
Тема 3.4. Силовые упражнения	Содержание учебного материала			
	1	Общеразвивающие и специальные упражнения на гибкость		2
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся.			
	Комплекс силовых упражнений			
Тема 3.5. Упражнения на гибкость	Содержание учебного материала			
	1	Общеразвивающие упражнения на гибкость		2
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся.			
	Комплекс прыжковых упражнений			

Тема 3.6. Контрольные упражнения	Содержание учебного материала			
	1	Контрольные упражнения по гимнастике		2
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся.			
	Комплекс маховых упражнений			
Дифференцированный зачет	Содержание учебного материала			
	1	Дифференцированный зачет		2
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся.			
	Комплекс упражнений на растяжку			
	Всего		257	

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)