

**Приложение 1**  
к ПООП по специальности  
**09.02.07**  
**Информационные**  
**системы** и  
**программирование**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОУДБ.05 Физическая культура  
*Код и наименование дисциплины*

по профилям профессионального образования технологический

2022г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе примерной программы по профилям профессионального образования технологический.

Организация-разработчик рабочей программы: ГБПОУ «ЮУГК»

Разработчики:

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

Исраилова Р.Р. , преподаватель физической культуры ГБПОУ «ЮУГК»

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

Рассмотрена и одобрена на заседании ПЦК

Протокол № 9 от «14» июня \_\_\_\_\_ 2022 г.

Председатель ПЦК ФК и БЖД \_\_\_\_\_ Е.С. Козицына

**Аннотация**  
**рабочей программы учебной дисциплины**  
**«Физическая культура»**  
**по специальности**  
**09.02.07 Информационные системы и программирование**

Рабочая программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины ОУДБ.05 «Физическая культура», в соответствии с примерной программой по дисциплине «Физическая культура»

Включает в себя: паспорт учебной дисциплины, содержание учебной дисциплины (содержание учебной дисциплины, виды самостоятельной работы, формы и методы текущего контроля, темы рефератов, темы для организации проектной деятельности), тематический план, требования к результатам обучения, перечень используемой литературы.

Максимальная учебная нагрузка (всего часов) – 117 часа,  
в том числе обязательная аудиторная учебная нагрузка – 117 час, в том числе в форме практической подготовки – 6 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. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА</b>	5
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	9
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	30
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	32

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

## **1.1. Область применения программы**

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины (далее учебной дисциплины) является частью рабочей образовательной программы (далее - ОП) подготовки специалистов среднего звена по специальностям среднего профессионального образования на базе основного общего образования с получением среднего общего образования технологического профиля:

09.02.07. Программирование в компьютерных системах

## **1.2. Место учебной дисциплины в структуре ОП на базе основного общего образования**

Учебная дисциплина «Физическая культура» является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования.

В профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, учебная дисциплина «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППКРС, ППССЗ).

В учебном плане ОПОП СПО дисциплина «Физическая культура» входит в состав общеобразовательных учебных дисциплин (общие и по выбору) базовых, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования, для профессий СПО или специальностей СПО соответствующего профиля профессионального образования.

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

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

### **• Личностных:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

• **межпредметных:**

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

**• предметных:**

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

#### **1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 117 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 117 часов, в том числе в форме практической подготовки – 6 часов.



## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b><i>Объем часов</i></b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	117
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	117
в том числе:	
теоретические занятия	15
лабораторные занятия	-
практические занятия	102
практическая подготовка	6
контрольные работы	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	0
в том числе:	
комплекс упражнений	
доклад	
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	

## 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>			15	
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		-	
	<b>Практическая подготовка</b>		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся.			
	Доклад на тему «Здоровый образ жизни»			
Тема 1.1. 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			
Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Содержание учебного материала			
	1	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.	2	1
	2	Основные признаки утомления	1	1
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия			
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся			

	Доклад на тему «основные признаки утомления»		
Тема 1.3. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	Содержание учебного материал	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»		
Тема 1.4. Психофизиологиче ские основы учебного и производственного труда.Средство физической культуры в регуливании работоспособности	Содержание учебного материал	2	
	1 Средства физической культуры в регулировании работоспособности	1	1
	2 Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности (ПП-2ч)	1	1
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия		
	<b>Практическая подготовка</b>	2	
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Доклад на тему «Значение мышечной релаксации»		
Тема 1.5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Содержание учебного материала	2	
	1 Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптации и психофизиологической подготовки к труду		1
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия		
	<b>Практическая подготовка</b>	2	
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся		

	Доклад на тему «Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания».			
<b>Раздел 2. Легкая атлетика.</b>			22	
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			
Тема 2.2. Изучение техники бега на короткие дистанции	Содержание учебного материала			2
	1	Бег на короткие дистанции, изучение техники бега: начало бега (старт), стартовый разбег, бег по дистанции и финиширование		
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся			
	Комплекс ОРУ для быстроты			
Тема 2.3. Специальные	Содержание учебного материала			2
	1	Техника бега по прямой, по повороту, бег по кругу, многократное выполнение		

упражнения бегуна		отрезков. Выполнение специальных упражнений бегуна		
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся			
	Комплекс беговых упражнений			
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			
	Комплекс беговых упражнений			
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			
	Комплекс упражнений для развития быстроты			
Тема 2.6. Кросс по пересеченной местности или по	Содержание учебного материала			
	1	кросс является вспомогательным средством тренировки и самостоятельным видом спортивного бега		2

стадиону				
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся			
	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		-	
	Самостоятельная работа обучающихся			
	Комплекс упражнений на развитие выносливости			
Тема 2.8. Техника 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			
	Комплекс упражнений на развитие выносливости			
Тема 2.9. Изучение техники прыжка в длину с места и с	Содержание учебного материала			
	1	Обучение студента прыжкам, используя теоретические и практические основы техники		2

разбега		прыжка в длину с места и с разбега		
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся			
	Комплекс прыжковых упражнений			
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			
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			
<b>Раздел 3. Спортивные игры. Волейбол</b>			14	

Тема 3.1. Сущность и характеристика игры.	Содержание учебного материала			
	1	Сущность игры. Правила.		2
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся			
	Повторить правила игры			
Тема 3.2. Стойки, передвижения, 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			
	Комплекс ОРУ			
Тема 3.3. Верхняя и нижняя передача (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			
	Комплекс упражнений на развитие гибкости			



Тема 3.4. Верхняя и нижняя передача (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			
	Комплекс прыжковых упражнений			
Тема 3.5. Поддачи: верхние, нижние, боковые. (изучение)	Содержание учебного материала			
	1	Техника приема. Устойчивая и удобная для удара стойка.		2
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся			
	Комплекс маховых упражнений			
Тема 3.6. Поддачи: верхние, нижние, боковые. (совершенствование)	Содержание учебного материала			
	1	Техника приема мяча снизу и сверху. Технический прием защиты позволяющий остановить мяч в игре после нападающих действий соперника		2
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся			
	Комплекс силовых упражнений			
Дифференцированн	Содержание учебного материала			

ый зачет.	1	Сдача учебных нормативов		2
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся			
	Комплекс упражнений на гибкость			
<b>Раздел 4. Лыжная подготовка</b>			18	
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			
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			
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			
	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		-	
	Самостоятельная работа обучающихся			
	Комплекс упражнений на равновесие			
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			
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			
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			
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			

Тема Выполнение контрольных нормативов.	4.9.	Содержание учебного материала			
		1	Прохождение дистанции3 км и 5 км на время		
		Лабораторные работы			
		Практические занятия			
		Контрольные работы			
		Самостоятельная работа обучающихся			
		Комплекс ОРУ на гибкость			
Раздел Спорт.игры. Баскетбол.	5.			22	
Тема 5.1. Сущность и характеристика игры. Дриблинг.		Содержание учебного материала			
		1	Сущность игры. Правила игры. Дриблинг на месте. Жонглирование с мячом		
		Лабораторные работы			
		Практические занятия			
		Контрольные работы			
		Самостоятельная работа обучающихся			
		Комплекс силовых упражнений			
Тема 5.2. Изучение техники ведения мяча		Содержание учебного материала			
		1	Техника ведения мяча. Ведение на месте и в движении. Ведение без зрительного контроля.		
		Лабораторные работы			
		Практические занятия			
		Контрольные работы			
		Самостоятельная работа обучающихся			

	Комплекс силовых упражнений			
Тема 5.3. Техника изучения передачи мяча и ловли.	Содержание учебного материала			2
	1	Передачи мяча в паре. Техника ловли и передачи. Упражнения в движении.		
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся			
	Комплекс силовых упражнений			
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		-	
	Самостоятельная работа обучающихся			
	Комплекс силовых упражнений			
Тема 5.5. Защитные стойки, передвижения, противодействия. Простые тактические комбинации: передачи в парах,	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	

тройках	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся			
	Комплекс силовых упражнений			
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		-	
	Самостоятельная работа обучающихся			
	Комплекс силовых упражнений			
Тема 5.7. Техника заслона с сопровождением	Содержание учебного материала			2
	1	Техника передвижения. Техника стойки игрока. Специальные упражнения		
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся			
	Комплекс силовых упражнений			
Тема 5.8. Техника системы 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			
	Комплекс силовых упражнений			
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			
Тема 5.10. Техника смешанной защиты	Содержание учебного материала			2
	1	Техника смешанной защиты. Специальные упражнения		
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		-	
	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		2	
	Практические занятия		-	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся			
	Комплекс маховых упражнений			



<b>Раздел 6. Гимнастика</b>		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		
	Комплекс маховых упражнений		
Тема 6.2. Упражнения с отягощением.	Содержание учебного материала		2
	1	Упражнения с гантелями, гириями, набивными мячами	
	Лабораторные работы		-
	Практические занятия		2
	Контрольные работы		-
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Комплекс маховых упражнений		
Тема 6.3. Подтягивание на перекладине. Упражнения в парах.	Содержание учебного материала		2
	1	ОРУ. Упражнения в парах Силовые упражнения. Подтягивание на перекладине. Упражнения на пресс	
	Лабораторные работы		-
	Практические занятия		2
	Контрольные работы		-
	Самостоятельная работа обучающихся		

		Комплекс маховых упражнений		
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			
	Комплекс маховых упражнений			
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			
	Комплекс маховых упражнений			
Раздел 7. Спорт.игры. Футбол.			10	
Тема 7.1. Техника ведения мяча	Содержание учебного материала			2
	1	ОРУ. Техника ведения мяча. Обманные движения. Упражнения в парах.		
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	

	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся			
	Комплекс прыжковых упражнений			
Тема 7.2. Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек	Содержание учебного материала			2
	I	Комбинации из основных элементов техники передвижений		
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся			
	Комплекс прыжковых упражнений			
Тема 7.3. Техника передачи и приема мяча	Содержание учебного материала			2
	I	Передачи в парах, тройках. Прием мяча		
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся			
	Комплекс прыжковых упражнений			
Тема 7.4. Техника удара мяча по воротам	Содержание учебного материала			2
	I	Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью.		
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	

	Самостоятельная работа обучающихся			
	Комплекс прыжковых упражнений			
Тема 7.5. Тактика нападения и защиты	Содержание учебного материала			2
	1	Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват). Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.		
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся			
	Комплекс прыжковых упражнений			
Раздел 8. Виды спорта по выбору			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		-	
	Самостоятельная работа обучающихся			
	Комплекс прыжковых упражнений			
Тема 8.2. Ритмическая	Содержание учебного материала			2
	1	Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точность.		

гимнастика	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся			
	Комплекс прыжковых упражнений			
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			
	<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

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.**

1. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий Физическая культура (СПО). Учебник - (Среднее профессиональное образование) - Кнорус, 2020.- 256 с.

2. А.А. Бишаева Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие – Кнорус, 2021.- 300с.

3. Е.Ю. Забелкина Практические задания по учебной дисциплине «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций. - Челябинск : Изд-во ГБУ ДПО ЧИРПО, 2020.- 356с.

##### **Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

1. 1. Магомедов, Р. Р. Фитбол-аэробика и степ-аэробика : учебно-методическое пособие / Р. Р. Магомедов, Н. Н. Голякова, О. А. Голяков ; под редакцией Р. Р. Магомедова. — Ставрополь : СГПИ, 2019. — 176 с. — ISBN 978-5-907161-31-3.

2. Краснов, С. В. Легкая атлетика : методические указания / С. В. Краснов, Д. А. Аксенов. — Самара : СамГАУ, 2022. — 36 с.

3. Агеева, Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 68 с. — ISBN 978-5-8114-9763-8

4. Физическая культура и спорт студентов : учебное пособие / В. А. Бомин, А. И. Ракоца, А. И. Трегуб [и др.]. — Иркутск : Иркутский ГАУ, 2020. — 115 с.

5. Григорьева, И. В. Физическая культура. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО заочной формы обучения : учебное пособие / И. В. Григорьева. — Воронеж : ВГЛУ, 2021. — 112 с. — ISBN 978-5-7994-0429-1.

6. Бомин, В. А. Организация занятий физической культурой и спортом студентов : учебное пособие / В. А. Бомин, А. И. Ракоца, А. И. Трегуб. — Иркутск : Иркутский ГАУ, 2019. — 322 с.
7. Леньшина, М. В. Командные спортивные игры в программах по физической культуре : учебное пособие / М. В. Леньшина. — Воронеж : ВГИФК, 2020. — 19 с.
8. Никитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии/ В.Г. Никитушкин, Н.Н. Чесноков, Е.Н. Чернышева. - 2-е изд., испр. и доп.: учебное пособие для СПО. - М.:Издательство Юрайт, 2019.- 246с. - ISBN 978-5-534-08021-6
9. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура/ Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский. - 3-е изд.: учебник для СПО.- М.: Издательство Юрайт, 2019.- 493с. - 978-5-534-02309-1(ISBN)
10. Физическая культура: учебник и практикум для СПО/ А.Б. Муллер [и др.] - М.: Издательство Юрайт, 2019.- 424с. - ISBN 978-5-534-02612-2
11. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. 3-е изд., испр. и доп.: учебное пособие для СПО/ С.Ф. Бурухин - М.:Издательство Юрайт, 2019.- 173с. - ISBN 978-5-534-07538-0

<http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2015/10/27/rabochaya-programma-po-fizicheskoy-kulture-10-11-klass-#>

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

**Контроль и оценка** результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<b>Личностные:</b> способность к саморазвитию и личностному самоопределению; устойчивая мотивация к здоровому образу жизни и личностному совершенствованию двигательной активности; потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья.	Текущий контроль: мониторинг
<b>Межпредметные:</b> использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике; освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ; формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности	Комплексная проверка знаний полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий
<b>Предметные:</b> -умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга: У1, У3 -владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья: У1, У2; владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья У3; владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности У7	Текущий контроль: оценка за практические работы Промежуточный контроль: устный опрос, дифференцированный зачёт Итоговой контроль(промежуточная аттестация): дифференцированный зачёт



