

Государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение

«Южно-Уральский государственный колледж»

УТВЕРЖДАЮ:

Зам. директора по учебной работе

_____ Т.С. Занова

27 июня 2022 г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОУДБ.05 Физическая культура

Код и наименование дисциплины

для специальности среднего
профессионального образования

38.02.04. Коммерция (по отраслям)

Код и наименование профессий/специальностей

по профилям профессионального образования социально-экономический

2022 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе примерной программы по профилю профессионального образования гуманитарный

Рекомендовано Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО»). Протокол № 3 от 21 июля 2015 г. регистрационный номер рецензии 375 от 23 июля 2015 г. С уточнениями Научно-методического совета Центра профессионального образования и систем квалификаций ФГАУ «ФИРО». Протокол №3 от 25 мая 2017 г.

Организация-разработчик рабочей программы: ГБПОУ «ЮУГК»

Разработчики:

Тарицин Евгений Олегович

Исраилова Роксана Раисовна

Кляпиков Василий Александрович

Рассмотрена и одобрена на заседании ПЦК ФК и БЖД

Протокол №9 от 14 июня 2022 г.

Председатель ПЦК _____/Козицына Е.С.

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	28
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	30

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОД.01.07 Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины (далее учебной дисциплины) является частью рабочей программы частью образовательной программы (далее - ОП) по специальности/профессии среднего профессионального образования на базе основного общего образования с получением среднего общего образования
38.02.04. Коммерция (по отраслям)

1.2. Место учебной дисциплины в структуре ОП на базе основного общего образования: общеобразовательный цикл

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

Освоение содержания учебной дисциплины ОУДБ. 05. 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 175 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 117 часов, том числе в форме практической подготовки 6 часов;
самостоятельной работы обучающегося 58 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Образовательная учебная нагрузка (всего)	175
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
в том числе:	*
лекции	15
в том числе в форме практической подготовки	6
лабораторные занятия	*
в том числе в форме практической подготовки	*
практические занятия	102
в том числе в форме практической подготовки	*
контрольные работы	*
Самостоятельная внеаудиторная работа обучающегося (всего)	58
в том числе:	
Подготовка устных выступлений эссе, рефератов, докладов, индивидуального проекта с использованием информационных технологий <i>Указываются другие виды самостоятельной работы при их наличии (реферат, расчетно-графическая работа, домашняя работа и т.п.).</i>	* *
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
Раздел 1. Теоретический раздел			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.			1
	Лабораторные работы			-	
	Практические занятия				
	Контрольные работы			-	
	Самостоятельная работа обучающихся				
	Доклад на тему «Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания».			1	

Раздел 2. Легкая атлетика.		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			2
	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. (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			
	Комплекс силовых упражнений		1	
Дифференцированный зачет.	Содержание учебного материала			
	Лекция в форме практической подготовки			
	1	Сдача учебных нормативов.		
		Лабораторные работы		-

	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся			
	Комплекс упражнений на гибкость		1	
Раздел 4. Лыжная подготовка			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			
	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			
	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			
	Контрольные работы			
	Самостоятельная работа обучающихся			
	Комплекс ОРУ на гибкость			
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	
Раздел 5. Спорт.игры. Баскетбол.			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
	I	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
	I	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
	I	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			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		1	
Раздел 7. Спорт.игры. Футбол.			15	
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		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	Содержание учебного материала			

нападения и защиты	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 точность.		
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	

Тема 8.3. Дифференцированный зачет	Самостоятельная работа обучающихся			
	Комплекс прыжковых упражнений		1	
	Содержание учебного материала			2
	1	Сдача нормативов		
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся			
	Комплекс прыжковых упражнений		1	
	ВСЕГО		175	

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, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

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

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Личностные: 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
Межпредметные: 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
Предметные: -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