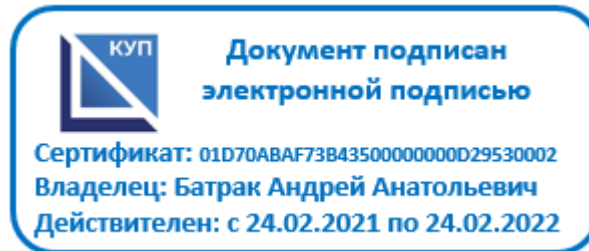




Частное профессиональное образовательное учреждение  
«КОЛЛЕДЖ УПРАВЛЕНИЯ И ПРОИЗВОДСТВА»

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор ЧПОУ «КУП»



**А.А.Батрак**  
« 01 » апреля 2021 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **ОУД.06. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**Специальность: 13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание  
электрического и электромеханического оборудования (по отраслям)**

**на базе основного общего образования**

**Форма обучения** \_\_\_\_\_ **очная, очно-заочная, заочная**

(очная, заочная, очно-заочная)

**Срок освоения** \_\_\_\_\_ **3 года 10 месяцев, 4 года 10 месяцев**

Москва  
2020

Рабочая программа разработана с учетом требований ФГОС СОО, ФГОС СПО 13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям), на основе примерной программы учебной дисциплины «Физическая культура», автора Бишаевой А.А., одобренной ФГАУ «ФИРО» 23.07.2015.

**Организация разработчик:** Частное профессиональное образовательное учреждение «Колледж управления и производства»

Заместитель директора по МР

 С.Х. Морозова

30.03.2021

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»</b> .....	<b>4</b>
1.1. Область применения рабочей программы .....	4
1.2. Место дисциплины в структуре ППСЗ .....	4
1.3. Цели и задачи дисциплины .....	4
1.4. Профильная составляющая (направленность) дисциплины .....	7
1.5. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы дисциплины «Физическая культура» .....	7
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b> .....	<b>8</b>
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы .....	8
2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура» .....	9
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b> .....	<b>17</b>
3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению .....	17
3.2. Информационное обеспечение обучения .....	17
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ</b> .....	<b>19</b>

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа по учебной дисциплине «Физическая культура» предназначена для реализации среднего общего образования в пределах ОПОП подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) по специальности 13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям). Рабочая программа разработана в соответствии с рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ СПО на базе основного общего образования с учетом требований ФГОС СОО и ФГОС СПО, с учётом технического профиля получаемого профессионального образования, на основе примерной программы учебной дисциплины «Физическая культура», одобренной ФГАУ «ФИРО» 23.07.2015 года (автор - Бишаева А.А.).

## 1.2. Место дисциплины в структуре ППССЗ

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

Учебная дисциплина «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППССЗ).

## 1.3. Цели и задачи дисциплины

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

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

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.

***метапредметных:***

- 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:***

– сформированность устойчивого интереса к чтению как средству познания других 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).

В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен:

**знать/понимать:**

– влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;

– способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

– правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

– уметь:

– выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

– выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

– проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;

– преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

– выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

– осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

– выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.

**Обучающийся должен уметь:**

– повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;

– подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;

– организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;

– активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

**Требования к результатам освоения учебной дисциплины: специальной медицинской группы**

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
- Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкур, кроссовая подготовка).
- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- Уметь выполнять упражнения:
  - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);
  - подтягивание на перекладине (юноши);
  - поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
  - прыжки в длину с места;
  - бег на короткие дистанции: 100 м;
  - бег на длинные дистанции: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);
  - тест Купера — 12-минутное передвижение;
  - бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени).

#### **1.4. Профильная составляющая (направленность) дисциплины**

Дисциплина «Физическая культура» направлена на укрепление здоровья, повышение физического потенциала работоспособности обучающихся, на формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

#### **1.5. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы дисциплины «Физическая культура»**

Максимальная учебная нагрузка обучающегося (всего) - 117 часов, в том числе:

- обязательная аудиторная нагрузка (всего) - 2 часа;
- самостоятельная работа обучающегося (всего) - 115 часов.

Форма промежуточной аттестации- дифференцированный зачет.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.

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

Заочная форма

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>117</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>2</b>
в том числе:	
лекций	2
<i>практические занятия</i>	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>115</b>
– Освоение физических упражнений различной направленности. – Самостоятельные занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов (ГТО) и др. – Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий.	
Промежуточная аттестация (итоговый контроль) в форме <i>Дифференцированного зачета</i>	



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

Наименование разделов и тем <i>1</i>	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся <i>2</i>		Объем часов <i>3</i>	Уровень освоения <i>4</i>	
<b>1 семестр</b>			<b>54</b>		
<b>Теоретическая часть</b>					
Введение	<b>Содержание учебного материала</b>		1	2	
	1	Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО			
	2	Инструктаж по технике безопасности и охране труда			
<b>Раздел 1. Физическая культура в жизни человека</b>					
Тема 1.1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	<b>Содержание учебного материала</b>		2	2	
	1	Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность			
	2	Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни			
	3	Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика			
	4	Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье			
	5	Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		3		
	1	Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий			
		2	Комплекс утренней зарядки, выполнение зарядки		
	Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий	<b>Содержание учебного материала</b>		2	2
1		Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Уровень освоения
физическими упражнениями. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	2	Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры		
	3	Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств		
	4	Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности		
	5	Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
	1	Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий	2	
	2	Комплекс утренней зарядки, выполнение зарядки		
Тема 1.3. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	<b>Содержание учебного материала</b>		2	2
	1	Средства физической культуры в регулировании работоспособности		
	2	Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие		
	3	Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления		
	4	Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации		
	5	Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
	1	Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий	2	
	2	Комплекс утренней зарядки, выполнение зарядки		
	<b>Содержание учебного материала</b>		1	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Уровень освоения
Тема 1.4. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	1	Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду		2
	2	Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности		
	3	Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания		
	4	Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2	
	1	Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий		
	2	Комплекс утренней зарядки, выполнение зарядки		
<b>Практическая часть</b>				
<b>Раздел 2. Учебно-методические занятия</b>				
Тема 2.1. Учебно-методические занятия	<b>Содержание учебного материала</b>			2
	1	Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата		
	2	Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания		
	3	Физические упражнения для коррекции зрения		
	4	Анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки		
	5	Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности		
<b>Практические занятия</b>		10		
1	Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата			
2	Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания			
4	Анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Уровень освоения		
	5	Поведение самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности	6			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>					
	1	Освоение физических упражнений профессиональной направленности				
	2	Подготовка к выполнению нормативов (ГТО)				
	3	Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий				
Тема 2.2. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>			2		
	1	Легкая атлетика				
	2	Кроссовая подготовка	12			
	<b>Практические занятия</b>					
	1	Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование				
	2	Бег 100 м, эстафетный бег 4 100 м, 4 400 м				
	3	Бег по прямой с различной скоростью				
	4	Равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши)				
	5	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»				
	6	Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной				
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>				4	
	1	Выполнение упражнений по общей физической подготовке				
	2	Выполнение упражнений совершенствование бега				
	3	Выполнение упражнений прыжки на скакалке				
Тема 2.3. Лыжная подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>			2		
	1	Лыжная подготовка				
	2	Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований				
	3	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом				
	4	Первая помощь при травмах и обморожениях	10			
	<b>Практические занятия</b>					
	1	Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные				
	2	Преодоление подъемов и препятствий				
	3	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни				

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Уровень освоения
	4	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.		
	5	Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши)		
	6	Лыжные гонки		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		4	
	1	Выполнение упражнений по общей физической подготовке		
	2	Совершенствование навыков лыжной подготовки		
	3	Подготовка к выполнению нормативов (ГТО)		
Тема 2.4. Гимнастика	<b>Содержание учебного материала</b>			2
		Теоретические основы. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний. Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики		
	<b>Практические занятия</b>		10	
	1	Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки)		
	2	Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки)		
	3	Упражнения для коррекции зрения		
	4	Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2	
	1	Выполнение упражнений по общей физической подготовке		
	2	Совершенствование навыков выполнения гимнастических упражнений		
	Промежуточная аттестация	<b>зачет</b>		
		Аудиторных занятий	2	
		Практических занятий	--	
		Самостоятельной работы	52	
	<b>2 семестр</b>		<b>63</b>	
<b>Раздел 3. Спортивные игры</b>				
Тема 3.1. Волейбол	<b>Содержание учебного материала</b>		-	2
	1	Волейбол. Правила игры. Техника безопасности игры		
	2	Тактика нападения. Тактика защиты.		
	3	Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам. Правила судейства		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
	<p><b>Практические занятия</b></p> <p>Выполнение упражнений: исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар</p> <p>Выполнение упражнений: прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди—животе, блокирование</p> <p>Выполнение упражнений: тактика нападения, тактика защиты</p> <p>Выполнение упражнений: Игра по упрощенным правилам волейбола</p> <p>Выполнение упражнений: Игра по правилам</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <p>1 Выполнение упражнений по общей физической подготовке</p> <p>2 Выполнение упражнений с волейбольным мячом, совершенствование навыков игры</p>	12	
Тема 3.2. Баскетбол	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>1 Баскетбол. Правила игры. Техника безопасности игры</p> <p>2 Тактика нападения. Тактика защиты</p> <p>3 Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам. Правила судейства</p> <p><b>Практические занятия</b></p> <p>1 Выполнение упражнений: ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком)</p> <p>2 Выполнение упражнений: вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита — перехват</p> <p>3 Выполнение упражнений: приемы, применяемые против броска, накрывание</p> <p>4 Выполнение упражнений: тактика нападения, тактика защиты</p> <p>5 Выполнение упражнений: Игра по упрощенным правилам баскетбола</p> <p>6 Выполнение упражнений: Игра по правилам</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <p>1 Выполнение упражнений по общей физической подготовке</p> <p>2 Выполнение упражнений с баскетбольным мячом, совершенствование навыков игры</p>	2	2
Тема 3.3. Ручной мяч	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>1 Техника работы с ручным мячом</p> <p><b>Практические занятия</b></p>	12	2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Уровень освоения
	1	Выполнение упражнений: передача и ловля мяча в тройках, передача и ловля мяча с отскоком от площадки		
	2	Выполнение упражнений: бросок мяча из опорного положения с сопротивлением защитнику, перехваты мяча, выбивание или отбор мяча		
	3	Выполнение упражнений: тактика игры, скрестное перемещение, подстраховка защитника, нападение, контратака		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		6	
	1	Выполнение упражнений по общей физической подготовке		
2	Выполнение упражнений с мячом			
Тема 3.4. Футбол (для юношей)	<b>Содержание учебного материала</b>			2
	1	Футбол. Правила игры. Техника безопасности игры		
	2	Тактика нападения. Тактика защиты		
	3	Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам. Правила судейства	12	
	<b>Практические занятия</b>			
	1	Выполнение упражнений: удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью		
	2	Выполнение упражнений: отбор мяча, обманные движения		
	3	Выполнение упражнений: техника игры вратаря		
	4	Выполнение упражнений: тактика защиты, тактика нападения		
	5	Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров	6	
	6	Игра по правилам.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		6	
	1	Выполнение упражнений по общей физической подготовке		
2	Выполнение упражнений с мячом			
<b>Раздел 4. Виды спорта по выбору</b>				
Тема 4.1. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	<b>Содержание учебного материала</b>			2
	1	Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах		
	2	Круговой метод тренировки		
	3	Техника безопасности занятий	8	
	<b>Практические занятия</b>			
1	Проведение тренировки на основе кругового метода для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	4	
	1   Выполнение упражнений по общей физической подготовке		
	2   Выполнение упражнений с мячом		
Тема 4.2. Теннис	<b>Содержание учебного материала</b>		2
	Метод тренировки для отработки основных приемов игры в теннис		
	<b>Практические занятия</b>	8	
	1   Проведение тренировки для отработки основных приемов игры в теннис		
	2   Закрепление техники двигательного умения при игре в теннис		
	3   Закрепление техники игры в соревновательной обстановке. Тренировка устойчивости к сбивающим факторам		
	4   Проведение тренировки для отработки основных приемов игры в парный теннис	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
	1   Освоение физических упражнений различной направленности		
	2   Занятия дополнительными видами спорта		
	3   Подготовка к выполнению нормативов (ГТО)		
<b>Промежуточная аттестация</b>			
зачет			
1   Выполнение заданий промежуточной аттестации (итогового контроля), проводимой в форме дифференцированного зачета			
	Аудиторные занятия	0	
	Самостоятельная	63	
	<b>Максимальная учебная нагрузка обучающегося (всего)</b>	<b>117</b>	
	<i>обязательная аудиторная нагрузка (всего)</i>	2	
	<i>самостоятельная работа обучающегося (всего)</i>	115	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
3. продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).



### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины «Физическая культура» требует наличия учебного кабинета и спортивного зала.

#### СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС:

##### Спортивный зал

Оборудование:

спортивный инвентарь – мячи: баскетбольный – 1 шт., волейбольный – 1 шт., футбольный – 1 шт., для большого тенниса – 5 шт.; баскетбольные корзины – 2 шт.; гимнастические палки – 5 шт., прыгалки – 1 шт., шведские стенки – 2 шт.; гантельный ряд (от 1 до 10 кг.) – 1 комплект, скамья для жима лежа – 1 шт.; турник – 2 шт.

##### Стрелковый тир

Оборудование:

персональный компьютер (ноутбук) имеющий выход в Интернет – 1 шт.; комплект стереоколонок – 1 шт.; мультимедийный проектор – 1 шт.; экран проекционный рулонный на штативе – 1 шт.; макет автомата Калашникова АК-74 – 1 шт.

Программное обеспечение:

- Microsoft Windows;

- Пакет Microsoft Office; - Notepad++.

#### 1.1. Информационное обеспечение обучения

##### Основные источники:

1. *Алхасов, Д. С.* Теория и история физической культуры: учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-06071-3. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/439006> (дата обращения: 14.02.2020).

2. *Никитушкин, В. Г.* Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 246 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08021-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/453845> (дата обращения: 14.02.2020).

3. *Бегидова, Т. П.* Теория и организация адаптивной физической культуры: учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07862-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/438978> (дата обращения: 14.02.2020).

##### Дополнительные источники:

1. *Пельменев, В. К.* История физической культуры: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. К. Пельменев, Е. В. Конеева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 184 с. — (Профессиональное образование).

образование). — ISBN 978-5-534-13023-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/448720> (дата обращения: 14.02.2020).

2. Психология физической культуры и спорта: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Е. Ловягина [и др.]; под редакцией А. Е. Ловягиной. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 338 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-00690-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/437310> (дата обращения: 14.02.2020).

3. Михайлов, Н. Г. Методика обучения физической культуре. Аэробика: учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. Г. Михайлов, Э. И. Михайлова, Е. Б. Деревлёва. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 138 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07636-3. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/438685> (дата обращения: 14.02.2020).

### **Интернет-ресурсы**

1. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).
2. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
3. [www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НПФ-2009)).

## **2. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Контроль и оценка** результатов освоения дисциплины «Физическая культура» осуществляется преподавателем в процессе проведения аудиторных занятий и контрольных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, рефератов, сочинений, исследований через экспертную оценку самим преподавателем или совместно с обучающимися, зачет по предмету, экзамен.

**ПРИМЕРНЫЕ ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	4,4 и выше	5,1–4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9–5,3	6,1 и ниже
			17	4,3	5,0–4,7	5,2	4,8	5,9–5,3	6,1
2	Координационные	Челночный бег 3'10 м, с	16	7,3 и выше	8,0–7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3–8,7	9,7 и ниже
			17	7,2	7,9–7,5	8,1	8,4	9,3–8,7	9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195–210	180 и ниже	210 и выше	170–190	160 и ниже
			17	240	205–220	190	210	170–190	160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1500 и выше	1300–1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050–1200	900 и ниже
			17	1500	1300–1400	1100	1300	1050–1200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше	9–12	5 и ниже	20 и выше	12–14	7 и ниже
			17	15	9–12	5	20	12–14	7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16	11 и выше	8–9	4 и ниже	18 и выше	13–15	6 и ниже
			17	12	9–10	4	18	13–15	6

## ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
3. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
4. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
5. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
6. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
7. Координационный тест — челночный бег 3'10 м (с)	7,3	8,0	8,3
8. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
9. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

## ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
3. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
4. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
5. Координационный тест — челночный бег 3'10 м (с)	8,4	9,3	9,7
6. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
7. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5