


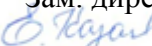
## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

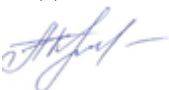
### **ОУД.05 Физическая культура**

Форма обучения: очная  
Срок получения образования: 2 года 10 месяцев  
Курс: 1,2  
Семестр: 1,2,3,4

Рабочая программа составлена на основании примерной программы общеобразовательной дисциплины Физическая культура для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной ФГАУ «ФИРО» для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением общего образования (протокол № 3 от 21 июля 2015 г). Регистрационный номер рецензии 383 от 23 июля 2015 г. ФГАУ «ФИРО».

Рабочая программа рассмотрена  
на заседании ПЦК ООЦ  
Протокол № 11 от «21» июня 2021 г.  
Председатель ПЦК ООЦ  
 Н.А. Полушина

Утверждаю:  
Зам. директора по УМР  
 Е.В. Казакова  
«21» июня 2021 г.

Рабочую программу разработал:  
Преподаватель (учитель физической культуры) первой квалификационной категории  
  
\_\_\_\_\_ Р.Р. Курбанова

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	стр. 4
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	7
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	14
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	16

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## 1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы:

Дисциплина «Физическая культура» входит в общеобразовательный учебный цикл ППКРС как общая учебная дисциплина (базовая).

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки квалифицированных рабочих и служащих по профессии: 13.01.10 Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям).

### **Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения 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 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).

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен:

**знать/понимать:**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки 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;
- 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;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения 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 жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

**1.3. Количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 190 часов, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 190 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем в часах
Максимальная учебная нагрузка (всего)	190
в том числе:	
практические занятия (всего)	190

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОУД.05 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия	Объем в часах
1	2	3
<b>Раздел 1.</b>	<b>Легкая атлетика</b> интернет ресурсы с применением программы для ЭВМ «Система учебного процесса Educon»)	<b>17</b>
<b>Тема 1.1. Техника спринтерского бега</b>	Практическое занятие: № 1-4 Техника бега на короткие дистанции 30; 60;100 м (иные тренинги- выявление лидера)	4
<b>Тема 1.2. Техника длительного бега</b>	Практическое занятие: № 5-7 Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин (юноши), 15-20 мин (девушки) по пересечённой местности	3
	Практическое занятие: № 8-11 Бег на 3000 м (юноши), 2000 м (девушки) (тренинг)	4
<b>Тема 1.3. Техника прыжка в длину с разбега</b>	Практическое занятие: № 12-13 Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега ногами (ролевая игра «через кочки и пенёчки»)	2
<b>Тема 1.4. Техника метания в цель и на дальность</b>	Практическое занятие: № 14-15 Метание мяча, с 4-5 бросковых шагов с полного разбега на дальность	2
	Практическое занятие: № 16-17 Метание спортивного снаряда весом - юноши 700 гр., девушки 500 гр.	2
<b>Раздел 2.</b>	<b>Спортивные игры Волейбол</b>	<b>17</b>
<b>Тема 2.1. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек</b>	Практическое занятие: № 18-19 Основные понятия и термины в волейболе и комбинации из освоенных элементов техники передвижений (групповая дискуссия)	2
<b>Тема 2.2. Техника приема и передач мяча</b>	Практическое занятие: № 20- 21 Варианты техники приема и передач мяча	2
<b>Тема 2.3. Техника подачи мяча</b>	Практическое занятие: № 22 - 23 Варианты подачи мяча	2
<b>Тема 2.4. Техника нападающего, атакующего удара</b>	Практическое занятие: № 24-25 Варианты нападающего удара через сетку. Амплуа игроков, или кто откуда бьет	2
<b>Тема 2.5. Техника защитных действий</b>	Практическое занятие: № 26-27 Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка	2
<b>Тема 2.6. Тактика игры</b>	Практическое занятие: № 28 -29 Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	2
<b>Тема 2.7. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</b>	Практическое занятие: № 30 – 34 Игра по упрощенным правилам волейбола, игра по правилам	5
<b>Раздел 3.</b>	<b>Спортивные игры Баскетбол</b> интернет ресурсы с применением программы для ЭВМ «Система учебного процесса Educon»)	<b>17</b>
<b>Тема 3.1. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек</b>	Практическое занятие: № 35-36 Основные понятия и термины в баскетболе. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	2



<b>Тема 3.2. Техника ловли и передач мяча</b>	Практическое занятие: № 37 – 38 Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	2
<b>Тема 3.3. Техника ведения мяча</b>	Практическое занятие: № 39 - 40 Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	2
<b>Тема 3.4. Техника бросков мяча</b>	Практическое занятие: № 41 - 42 Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	2
<b>Тема 3.5. Техника защитных действий</b>	Практическое занятие: № 43- 44 Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание)	2
<b>Тема 3.6. Техника перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей</b>	Практическое занятие: № 45 - 46 Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	2
<b>Тема 3.7. Тактика игры</b>	Практическое занятие: № 47-48 Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	2
<b>Тема 3.8. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</b>	Практическое занятие: № 49-51 Игра по упрощенным правилам баскетбола	3
Промежуточная аттестация: зачет		
<b>Раздел 4.</b>	<b>Спортивная гимнастика</b> интернет ресурсы с применением программы для ЭВМ «Система учебного процесса Educon») )	<b>6</b>
<b>Тема 4.1. Строевые упражнения</b>	Практическое занятие: № 52 Разновидности строя, элементы строя, способы передвижения	1
<b>Тема 4.2. Общеразвивающие упражнения без предметов</b>	Практическое занятие: № 53 Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении	1
<b>Тема 4.3. Общеразвивающие упражнения с предметами</b>	Практическое занятие: № 54-55 Комбинации упражнений с обручами, скакалками (девушки); с гириями, гантелями, (юноши)(групповой проект – идеальное тело)	2
<b>Тема 4.4. Освоение и совершенствование акробатических упражнений</b>	Практическое занятие: № 56-57 комплекс упражнений с аэробики; упражнения на гибкость; Акробатические соединения (равновесье и кувырок); упражнения для дыхания; длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см (юноши); стойка на руках с помощью (юноши); кувырок назад через стойку на руках с помощью (юноши); прыжки в глубину, высота 90 см (юноши); комбинации из освоенных элементов (юноши и девушки); сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках (девушки)(групповой проект– идеальное тело)	2
<b>Раздел 5.</b>	<b>Спортивные игры Футбол</b> интернет ресурсы с применением программы для ЭВМ «Система учебного процесса Educon») )	<b>7</b>
<b>Тема 5.1. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек</b>	Практическое занятие: № 58 Игровая площадка и ее размеры. Правило игры. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	1
<b>Тема 5.2. Техника ударов по мячу и остановок мяча</b>	Практическое занятие: № 59 Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника	1
	Практическое занятие: № 60 Варианты остановок мяча ногой и грудью	1
<b>Тема 5.3. Техника ведения мяча</b>	Практическое занятие: № 61 Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	1

<b>Тема 5.4.</b> <b>Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей</b>	Практическое занятие: № 62 Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	1
<b>Тема 5.5.</b> <b>Техника защитных действий</b>	Практическое занятие: № 63 Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват)	1
<b>Тема 5.6.</b> <b>Тактика игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</b>	Практическое занятие: № 64 Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1
<b>Раздел 6.</b>	<b>Легкая атлетика</b> интернет ресурсы с применением программы для ЭВМ «Система учебного процесса Educon») )	<b>8</b>
<b>Тема 6.1.</b> <b>Техника спринтерского бега</b>	Практическое занятие: № 65 Бег с преодолением полосы препятствия	1
	Практическое занятие: № 66 Эстафетный бег 4x400	1
	Практическое занятие: № 67 Эстафетный бег 4x100,	1
	Практическое занятие: № 68 Бег на результат 30 м.;60 м.; 100 м.	1
<b>Тема 6.2.</b> <b>Техника длительного бега</b>	Практическое занятие: № 69 Развитие общей и специальной выносливости бег 2000 м. (девушки); 3000 м. (юноши)	1
<b>Тема 6.3.</b> <b>Техника прыжка в высоту с разбега</b>	Практическое занятие: № 70 Прыжки в высоту	1
<b>Тема 6.4.</b> <b>Техника метания в цель и на дальность</b>	Практическое занятие: № 71 Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель (1x1 м) с расстояния до 20 м. (Деловая игра)	1
	Практическое занятие: № 72 Метание гранаты 500-700 г с места на дальность, с колена и лежа	1
Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет		
<b>Раздел 7.</b>	<b>Легкая атлетика</b> интернет ресурсы с применением программы для ЭВМ «Система учебного процесса Educon») )	<b>12</b>
<b>Тема 7.1.</b> <b>Техника спринтерского бега</b>	Практическое занятие: № 73-74 Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин (юноши), 15-20 мин (девушки); Высокий и низкий старт до 40 м; Бег на результат на 30; 60;100 м	2
<b>Тема 7.2.</b> <b>Техника длительного бега</b>	Практическое занятие: № 75-76 Бег на 3000 м (юноши), 2000 м (девушки)	2
<b>Тема 7.3.</b> <b>Техника прыжка в длину с разбега</b>	Практическое занятие: № 77-78 Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега	2
<b>Тема 7.4.</b> <b>Техника метания в цель и на дальность</b>	Практическое занятие: № 79-80 Метание мяча 150 г с 4-5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние	2
	Практическое занятие: № 81-82 Метание спортивного снаряда юноши 700 гр.; девушки 500 гр.	2

	Практическое занятие: № 83-84 Комплекс упражнений для развития физических качеств. Толкание ядра	2
<b>Раздел 8</b>	<b>Спортивные игры Волейбол</b> интернет ресурсы с применением программы для ЭВМ «Система учебного процесса Educon»)	<b>10</b>
<b>Тема 8.1.</b> <b>Особенности тактического совершенствования с учетом игровой функции волейболистов</b>	Практическое занятие: № 85-86 Тактика связующего, нападающего «либера»	2
<b>Тема 8.2.</b> <b>Взаимосвязь физической подготовки с технической и тактической</b>	Практическое занятие: № 87-88 Техническая подготовка, тактическая подготовка, физическая подготовка, уровень психических качеств	2
<b>Тема 8.3.</b> <b>Модельные командно-индивидуальные характеристики в волейболе</b>	Практическое занятие: № 89-90 Варианты расположения игрока на поле, подводящие упражнения	2
<b>Тема 8.4.</b> <b>Овладение игрой и достижение технико-тактической, психической подготовки</b>	Практическое занятие: № 91-94 Варианты нападающего удара через сетку. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам волейбола, игра по правилам	4
<b>Раздел 9.</b>	<b>Спортивные игры Баскетбол</b> интернет ресурсы с применением программы для ЭВМ «Система учебного процесса Educon»)	<b>11</b>
<b>Тема 9.1.</b> <b>Физическая подготовка баскетболистов</b>	Практическое занятие: № 95 Упражнения с баскетбольным мячом, для развития физических качеств, координации и равновесия (иные тренги)	1
<b>Тема 9.2.</b> <b>Основы индивидуальной техники и тактики в нападении и защите</b>	Практическое занятие: № 96 Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1
<b>Тема 9.3.</b> <b>Игровая и соревновательная подготовка баскетболистов</b>	Практическое занятие: № 97 Умение вести активную борьбу в альтернативных ситуациях, имитационные схемы соревновательной деятельности (различные тренировочные положения)(активные формы)	1
<b>Тема 9.4.</b> <b>Командно-индивидуальные модели баскетболиста, команды</b>	Практическое занятие: № 98-99 Совершенствуется тактика игры команды в связи с существенным повышением его наступательных и оборонительных возможностей, форм и способов ведения игры, их устойчивости и сбалансированности.(коллективные формы) -повышение точности бросков со средних дистанций штрафных бросков -увеличение быстроты игровых действий в нападении и защите - проведение «раннего нападения» - скоростных атак кольца	2
<b>Тема 9.5</b> <b>Техника перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей</b>	Практическое занятие: № 100-101 Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	2
<b>Тема 9.6.</b> <b>Тактическая подготовка баскетболистов</b>	Практическое занятие: № 102-103 Различные игровые комбинации, взаимодействие группы игроков или всей команды	2
<b>Тема 9.7.</b> <b>Овладение игрой и комплексное развитие</b>	Практическое занятие: № 104-105 Игра по упрощенным правилам баскетбола, игра по правилам	2

<b>психомоторных способностей</b>		
Промежуточная аттестация: зачет		
<b>Раздел 10.</b>	<b>Нетрадиционные виды спорта</b> интернет ресурсы с применением программы для ЭВМ «Система учебного процесса Educon»)	<b>32</b>
<b>Тема 10.1.</b> <b>Техника и тактика игры в дартс</b>	Практическое занятие: № 106-109 Игра по правилам «Большого раунда»; Накопительная из 90 возможных	4
<b>Тема 10.2.</b> <b>Техника и тактика игры «Тек-регби»</b>	Практическое занятие: № 110-117 Введение. Судьи, площадка и разметка, экипировка игроков. Правила игры в тек-регби, учебная игра по правилам	8
<b>Тема 10.3.</b> <b>Техника и тактика игры в бадминтон</b>	Практическое занятие: № 118-121 Введение. Судьи, площадка и разметка, экипировка игроков. правила игры, учебная игра	4
<b>Тема 10.4.</b> <b>Совершенствование игры в лапта</b>	Практическое занятие: № 122-125 Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров, игра по правилам.	4
<b>Тема 10.5.</b> <b>Совершенствование игры шахматам</b>	Практическое занятие: № 126-129 Учебная игра	4
<b>Тема 10.6.</b> <b>Совершенствование игры шашки</b>	Практическое занятие: № 130-133 Учебная игра	4
<b>Тема 10.7.</b> <b>Совершенствование игры в настольный теннис</b>	Практическое занятие: № 134 – 137 Учебная игра	4
<b>Раздел 11.</b>	<b>Нетрадиционные виды двигательной активности</b> интернет ресурсы с применением программы для ЭВМ «Система учебного процесса Educon»)	<b>20</b>
<b>Тема 11.1.</b> <b>Атлетическая гимнастика со спортивной направленностью</b>	Практическое занятие: № 138-139 Силовые упражнения связанные с развитием профессионально важных двигательных качеств «быстрота, ловкость, выносливость, гибкость»	2
	Практическое занятие: № 140-141 Воспитание силы мышц пояса верхних конечностей	2
	Практическое занятие: № 142-143 Тренировка грудных мышц: жим штанги, лежа, отжимания на брусьях с отягощением; разводка гантелей лежа и сидя;	2
	Практическое занятие: № 144-145 Тренировка широчайших мышц спины: тяга штанги в наклоне к животу, вертикальная тяга; горизонтальная тяга; подтягивания на перекладине с отягощением	2
<b>Тема 11.2.</b> <b>Подвижность суставов и степень растянутости мышц</b>	Практическое занятие: № 146-149 Тест на подвижность суставов - голеностопный сустав, тазобедренный сустав, сгибатели бедра и разгибатели колена, наклоны вперед, повороты туловища в сторону; самомассаж	4
<b>Тема 11.3.</b> <b>Спортивная аэробика</b>	Практическое занятие: № 150 – 153 Композиция программы использования обязательных элементов: базовые шаги и прыжки, упражнения на силу и гибкость, а также гимнастатические и танцевальные упражнения.(индивидуальный проект)	4
<b>Тема 11.4.</b> <b>«Гимнастика пяти животных»</b>	Практическое занятие: № 154- 155 Упражнение в последовательности «Медведь», «Птица», «Обезьяна», «Олень», «Тигр» (индивидуальный проект)	2
	Практическое занятие: № 156 - 157 Упражнение в последовательности «Медведь», «Обезьяна», «Тигр», «Птица», «Олень»	2
<b>Раздел 12.</b>	<b>Спортивные игры Футбол</b> интернет ресурсы с применением программы для ЭВМ «Система учебного процесса Educon»)	<b>19</b>

<b>Тема 12.1.</b> <b>Совершенствование физической подготовки</b>	Практическое занятие: № 158- 161 Обще подготовительные упражнения, специально-подготовительные упражнения, учебная игра	4
<b>Тема 12.2.</b> <b>Техника владения футбольным мячом</b>	Практическое занятие: № 162-165 Набивание мяча, учебная игра	4
<b>Тема 12.3.</b> <b>Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей</b>	Практическое занятие: № 166-167 Развитие общей выносливости. Обновления двигательной памяти путем повторения полученных навыков и умений комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, передача в парах от головы, учебная игра	2
<b>Тема 12.4.</b> <b>Техника защитных и нападающих действий</b>	Практическое занятие: № 168- 169 Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват), введение футбольного мяча с обводкой 3-4 стоек и пасом партнеру, учебная игра	2
<b>Тема 12.5.</b> <b>Овладение игрой (совершенствование тактического и технического мастерства) и комплексное развитие психомоторных способностей</b>	Практическое занятие: № 170-176 Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите Ведение с обводкой, удар с внутренней стороны стопы, игра по упрощенным правилам	7
<b>Раздел 13.</b>	<b>Легкая атлетика</b> интернет ресурсы с применением программы для ЭВМ «Система учебного процесса Educon»)»	<b>14</b>
<b>Тема 13.1.</b> <b>Спринтерский бег</b>	Практическое занятие: № 177- 180 Бег на результат на 30 м., 60м.; 100 м	4
<b>Тема 13.2.</b> <b>Техника длительного бега</b>	Практическое занятие: № 181-182 Бег с преодолением полосы препятствия Практическое занятие: № 183-184 Бег на 3000 м (юноши), 2000 м (девушки)	2 2
<b>Тема 13.3</b> <b>Физическая подготовка</b>	Практическое занятие: № 185-186 Комплекс упражнений для развития физических качеств. Метание гранаты (юноши 700 гр; девушки 500 гр.)	2
	Практическое занятие: № 187-188 Комплекс упражнений для развития физических качеств. Толкание ядра	2
	Практическое занятие: № 189-190 Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега	2
<b>Промежуточная аттестация:</b> зачет дифференцированный зачет		<b>1,3семестр</b> <b>2,4семестр</b>
<b>Всего</b>		<b>190</b>

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

В целях реализации компетентного подхода при изучении дисциплины ОУД.05 Физическая культура используются активные формы проведения занятий с применением электронных образовательных ресурсов, деловых и ролевых игр, индивидуальных и групповых проектов, анализа производственных ситуаций, тренингов, групповых дискуссий.

Применение на учебном занятии интерактивных форм работы, стимулирует познавательную мотивацию обучающихся, помогает поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений, помогает установлению доброжелательной атмосферы. Инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, дает возможность приобрести навык самостоятельного решения проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

Для позитивного восприятия обучающимися требований преподавателя, привлечения их внимания к обсуждаемой на занятии информации, активизации их познавательной деятельности на учебных занятиях между преподавателем и обучающимися устанавливаются доверительные отношения.

На учебном занятии соблюдаются общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (преподавателем) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.

#### **3.1. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

##### **3.1.2. Программное обеспечение: Zoom.**

#### **3.2. Требования к материально-техническому обеспечению**

Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрено:

##### **Спортивный зал**

Оснащенность оборудованием и спортивным инвентарем:

Спортивный зал для проведения практических занятий, № 19

Оснащенность оборудованием и спортивным инвентарем:

- стойка волейбольная универсальная со скатами, крышками и механизмом натяжения
- антенна волейбольная
- сетка волейбольная
- волейбольные мячи
- теннисный стол «Indor Smal (сетка) Sunflex
- тренажер спортивный
- шахматы обиходные (дерево)

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий для проведения практических занятий

Оснащенность оборудованием:

- спортивное ядро с легкоатлетическим сектором (футбольное поле, беговая дорожка, легкоатлетический сектор, полоса препятствий)
- малое тренировочное поле с искусственным покрытием
- площадки с искусственным покрытием для баскетбола, волейбола, тенниса

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий для проведения практических занятий

Оснащенность оборудованием:

- нежилые помещения, расположенные на его территории (раздевалки, душевые, кабинет врача)

### 3.2. Информационное обеспечение обучения

Для реализации программы учебной дисциплины библиотечный фонд имеет печатные, электронные образовательные и информационные ресурсы.

#### 3.2.1. Основные источники

1. Андрюхина, Т.В. Физическая культура : базовый уровень / Т.В. Андрюхина, Н. В. Третьякова ; под ред. М. Я. Виленского. - М. : Русское слово, 2019. – 176 с. - ISBN 978-5-00092-902-5. – Текст : непосредственный

2. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/456547>

Дополнительные источники:

1. 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, 2020. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07862-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/454154>

2. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 125 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10154-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/453245>

3. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/448769>

#### 3.2.2. Базы данных и информационные ресурсы сети Интернет

1. Электронно-библиотечная система (обеспечивающая доступ, в том числе к профессиональным базам данных) «Электронного издательства ЮРАЙТ». Адрес сайта - [www.urait.ru](http://www.urait.ru), <https://www.biblio-online.ru>

2. Электронно-библиотечная система (обеспечивающая доступ, в том числе к профессиональным базам данных) «Издательство ЛАНЬ». Адрес сайта - <https://e.lanbook.com/>

3. Научная электронная библиотека «eLIBRARY.RU» (обеспечивающая доступ к профессиональным базам данных, информационным справочным и поисковым системам). Адрес сайта - <http://elibrary.ru/>

4. Электронно-библиотечная система (обеспечивающая доступ, в том числе к профессиональным базам данных) «BOOK.ru». Адрес сайта - <https://www.book.ru>

5. Журнал-Физическое воспитание студентов <https://www.sportedu.org.ua/html/rekvizity.html>

6. Журнал-Физическая культура, спорт-наука и практика <https://readera.org/fizicheskaya-kultura-sport>

7. Журнал-Физическое воспитание студентов <https://www.sportedu.org.ua/html/rekvizity.html>

8. Журнал-Онлайн-олимпиады по физической культуре и спорту <https://konkursita.ru/quizzes/subjects/sports>

9. Онлайн тесты по физкультуре [https://oltest.ru/tests/fizkultura\\_i\\_sport/fizkultura/](https://oltest.ru/tests/fizkultura_i_sport/fizkultura/)

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

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы оценки
<b>Знания:</b>		<b>Экспертное оценивание в форме:</b>
влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек	влияет на оздоровительную систему физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек	фронтальная беседа, оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов
способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности	знает способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности	фронтальная беседа, оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов
правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	знает правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	фронтальная беседа, оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов
<b>Умения:</b>		<b>Экспертное оценивание в форме:</b>
выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики	выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики	оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов
выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации	выполняет простейшие приемы самомассажа и релаксации	оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов
преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения	преодолеывает искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения	оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов
выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;	выполняет приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;	оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов
осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой	осуществляет творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой	оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов