

УТВЕРЖДАЮ

зам. директора по УПР

ГБПОУ РК «БТСТ»

 /Быканов Ю.Л./

« 13 » января 2021 г.

**Приложение 5.06**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ООЦ.06 «Физическая культура»**

Для профессий среднего профессионального образования по программам подготовки  
квалифицированных рабочих, служащих.


**08.01.25 Мастер отделочных строительных и декоративных работ**

Рабочая программа учебной дисциплины ООЦ.06 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» разработана на основе федерального компонента государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования Российской Федерации от 17 мая 2012 года № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (с изменениями на 29 июня 2018 года) по профессиям среднего профессионального образования (далее СПО) **08.01.25** Мастер отделочных строительных и декоративных работ, Примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физической культуры» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО») для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (Протокол № 3 от 21 июля 2015 г., регистрационный номер рецензии 381 от 23 июля 2015 г. ФГАУ «ФИРО»), Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259) и Положением по разработке и утверждению рабочих программ учебных дисциплин, профессиональных модулей в Государственном бюджетном профессиональном образовательном учреждении Республики Крым «Бахчисарайский техникум строительства и транспорта» (Введено в действие приказом директора ГБПОУ РК «БТСТ» от 27.08.2020 г. № 72- А)

Организация-разработчик:

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Республики Крым «Бахчисарайский техникум строительства и транспорта» (ГБПОУ РК «БТСТ»)

Разработчик:

Мамутова А.С.,  преподаватель физической культуры ГБПОУ РК «БТСТ».

Программа рассмотрена и рекомендована к утверждению на заседании предметной методической комиссии преподавателей физической культуры, основ безопасности жизнедеятельности, воспитателей, руководителей кружков ГБПОУ РК «БТСТ»

Председатель ПМК  /Мамутова А.С.

Протокол заседания ПМК  
№ 3 от « 30 » 12. 2020 г.

Рассмотрено и одобрено на Методическом совете.

Протокол заседания Методического совета

№ 3 от « 13 » 01 . 2021 г.

Председатель МС:  /Ю.Л. Быканов

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины ООЦ. 06 «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих (ППКРС) на базе основного общего образования.

Рабочая программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины ООЦ. 06 «Физическая культура», в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259).

Содержание рабочей программы ООЦ.06 «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.

Рабочая программа учебной дисциплины ООЦ.06 «Физическая культура» служит основой для разработки рабочих программ, в которых профессиональные образовательные организации, реализующие образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ППКРС на базе основного общего образования, уточняют содержание учебного материала, последовательность его изучения, распределение учебных часов, тематику рефератов (докладов), индивидуальных проектов, виды самостоятельных работ с учетом специфики программ подготовки квалифицированных рабочих, служащих.

Рабочая программа может использоваться другими профессиональными образовательными организациями, реализующими образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ППКРС на базе основного общего образования.

При организации учебного процесса используются следующие виды самостоятельной работы обучающихся:

- Составлять и выполнять комплексы упражнений утренней корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма.
- Соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов.
- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения. Коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движения.
- включение занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Содержание рабочей программы рассчитано на 171 час аудиторных занятий.

Промежуточная аттестация проводится в форме зачёта (по окончании 1 и 2 семестров) и дифференцированного зачёта (по окончании 3-го семестра).

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	стр. 5
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	8
<b>3. УСЛОВИЕ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	18
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	19

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ООЦ.06 Физическая культура

### 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины ООЦ.06 «Физическая культура» является частью программы подготовки квалифицированных рабочих и служащих среднего профессионального образования в соответствии с ФГОС по профессии СПО

#### 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована другими профессиональными образовательными организациями, реализующими образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ППКРС на базе основного общего образования.

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих:** Учебная дисциплина ООЦ.06 «Физическая культура» относится к базовым дисциплинам общеобразовательного цикла учебного плана ППКРС СПО.

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

Освоение содержания учебной дисциплины ООЦ.06 «Физическая культура» обеспечивает достижение обучающимися следующих результатов:

• *личностных:*

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни, 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, коммуникативных действий в процессе нецеленаправленной 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:*

– 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 в базовых видах 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 физической культуры обучающийся должен:**

**Знать:**

31. влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

32. правила доврачебной помощи при травмах;

33. правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

**Уметь:**

У1. выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной (лечебной) физической культуры; самостоятельно составлять комплексы акробатических упражнений и атлетической гимнастики; выполнять ранее усвоенные строевые приемы;

У2. демонстрировать технику приема, подачи, нападающих ударов, блокирования при игре в волейбол;

У3. демонстрировать технику спринтерского и эстафетного бега; навыки метания мяча и гранаты в цель и на дальность; прыгать в длину и высоту (с места, с разбега)

У4 демонстрировать технику ловли, передачи, бросков мяча и перемещения в баскетболе;

У5 выполнять приемы страховки и самостраховки; выполнять обязанности помощника судьи и инструктора;

У6 демонстрировать уровень развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, выносливости, координации) средствами легкой атлетики;

У7 Выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма

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

- И1 повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- И2 подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- И3 организации и проведения индивидуального, коллективного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях.

**обладать следующими общими компетенциями:**

- ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.
- ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.
- ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.
- ОК 4. Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.
- ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.
- ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.
- ОК 7. Использовать воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей)

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

- максимальной учебной нагрузки обучающегося 257 часов, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 171 час, из которых:
- практические занятия – 163 часа;
  - аудиторные занятия – 8 часов.
- самостоятельной работы обучающегося 86 часов.



## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### ООЦ. 06 «Физическая культура

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

<b>Виды учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>257</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>171</b>
в том числе:	
практические работы	<b>163</b>
теоретическое обучение	<b>8</b>
<b>Самостоятельная работа обучающегося:</b> подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов ГТО и др.	<b>86</b>
<b><i>Промежуточная аттестация в форме зачета ( 1, 2 семестр)</i></b>	
<b><i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета (3 семестр)</i></b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ООЦ.06 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Социально-культурные, психолого-педагогические и медико-биологические основы.</b>		<b>3</b>	
Тема 1.1. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности.	<b>Содержание учебного материала:</b>	1	2
	Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности.		
Тема 1.2. Основы здорового образа жизни.	<b>Содержание учебного материала:</b>	1	2
	Основы здорового образа жизни.		
Тема 1.3. Нормативы ГТО	<b>Содержание учебного материала:</b>	1	2
	Нормативы ГТО и требования к сдаче		
<b>Раздел 2. Лёгкая атлетика.</b>		<b>43</b>	
Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции: техника низкого старта, стартового ускорения, бег по дистанции, финиширование, специальные упражнения.	<b>Содержание учебного материала:</b>	5	2
	Практические занятия: ПЗ № 1. Техника бега. Техника низкого старта; ПЗ № 2. Старты и стартовые ускорения; ПЗ № 3. Бег по дистанции. Специальные упражнения, финиширование; ПЗ № 4. Техника бега на короткие дистанции; ПЗ № 5. Старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок.	5	2
	Самостоятельная работа обучающихся: утренняя гимнастика, оздоровительный бег.	3	3
Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега: старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок.	<b>Содержание учебного материала:</b>	5	
	Практические занятия: ПЗ № 6. Техника бега на средние дистанции. ПЗ № 7. Техника на длинные дистанции. ПЗ № 8. Техника старта. ПЗ № 9. Бег по дистанции. ПЗ № 10. Прохождения поворотов (работа рук, стопы).	5	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> длительный кросс до 15-18 минут.	3	3

Тема 2.3.Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега: техника разбега, отталкивание, переход через планку и приземление.	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>5</b>	
	Практические занятия: ПЗ № 11.Специальные упражнения. ПЗ № 12.Способы прыжков в высоту. ПЗ № 13.Техника разбега. ПЗ № 14.Переход через планку и приземление. ПЗ № 15 Прыжок в высоту	5	2
	Самостоятельная работа обучающихся :специальные упражнения прыгуна (много скоки , ускорения, маховые упражнения для рук и ног), акробатические упражнения (кувырки, группировки, перекаты).	3	3
Тема 2.4. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега: техника разбега, отталкивание, полет, приземление.	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>5</b>	
	Практические занятия: ПЗ № 16.Способы прыжков в длину. ПЗ № 17.Техника разбега. ПЗ № 18 Отталкивание. ПЗ № 19 Полёт и приземление ПЗ № 20 Прыжок в длину	5	2
	Самостоятельная работа обучающихся: специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), акробатические упражнения (кувырки, группировки, перекаты).	3	3
Тема 2.5.Совершенствование техники метания гранаты (д.- 500 гр., ю.-700 гр.): держание гранаты, разбег, заключительная часть разбега, финальные усилия.	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>5</b>	
	Практические занятия: ПЗ №.21 Техника метания. ПЗ № 22 Основы техники метания. ПЗ № 23 Держания гранаты. ПЗ № 24 Техника разбега и финальные усилия ПЗ № 25 Техника метания гранаты	5	2
	Самостоятельная работа обучающихся: упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, ног.	3	3
Тема 2.6. Методика эффективных и экономичных способов владения жизненно- важными умениями и навыками (ходьба, бег, спортивная ходьба, методы овладения	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>5</b>	
	Практические занятия: ПЗ № 26 Ходьба. ПЗ № 27 Бег. ПЗ № 28 Спортивная ходьба. ПЗ № 29 Бег трусцой. ПЗ № 30 Овладения умениями и навыками.	5	2
	Самостоятельная работа обучающихся:	3	3

умениями и навыками).	утренние прогулки, бег трусцой.		
Тема 2.7. Простейшие методики оценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для направленной коррекции (выносливость, защитные функции, общее и локальное утомление, сердечно-сосудистая система, дыхательная система).	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>8</b>	
	Практические занятия: ПЗ № 31 Выносливость. ПЗ № 32 Дыхательные упражнения. ПЗ № 33 Средства физической культуры для коррекции. ПЗ № 34 Выносливость; ПЗ № 35 Защитные функции; ПЗ № 36 Общее и локальное утомление; ПЗ № 37 Сердечно-сосудистая система; ПЗ № 38 Дыхательная система	8	2
	Самостоятельная работа обучающихся: написание реферата на тему «Простейшие методики оценки работоспособности, усталости, утомления»	4	3
Тема 2.8. Контрольные занятия.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>5</b>	
	Практические занятия (зачеты): ПЗ № 39 выполнение контрольного норматива в беге на 100 м.; ПЗ № 40 выполнение контрольного норматива в беге на 3000-2000 м; ПЗ № 41 выполнение контрольного норматива в прыжках в высоту; ПЗ № 42 выполнение контрольного норматива в прыжках в длину; ПЗ № 43 выполнение контрольного норматива в метании гранаты; Рубежный контроль	5	2
<b>Раздел 3. Баскетбол.</b>		<b>40</b>	
Тема 3.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты.	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>5</b>	
	Практические занятия: ПЗ № 44 Техника перемещения и стойки игрока ПЗ № 45 Техника передвижения. ПЗ № 46 Техника ходьбы и прыжка ПЗ № 47 Повороты и остановки во время перемещения ПЗ № 48 Стойка игрока	5	2
	Самостоятельная работа обучающихся: перемещение в игровых действиях в баскетболе.	3	3
Тема 3.2. Передачи мяча.	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>5</b>	

	<p>Практические занятия:  ПЗ № 48 Передача мяча двумя руками от груди.  ПЗ № 49 Передача двумя руками сверху.  ПЗ № 50 Передача двумя руками снизу.  ПЗ № 51 Передача мяча одной рукой от плеча.  ПЗ № 52 Передача мяча одной рукой сверху.</p>	5	2
	<p>Самостоятельная работа обучающихся:  Передачи мяча в усложненных условиях.</p>	3	3
Тема3.3. Ведение мяча.	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>5</b>	
	<p>Практические занятия:  ПЗ № 53 Ведение мяча.  ПЗ № 54 Ведение мяча с низким отскоком.  ПЗ № 55 Ведение мяча с высоким отскоком.  ПЗ № 56 Обводка соперника .  ПЗ № 57 Поворот и перевод мяча.</p>	5	2
	<p>Самостоятельная работа обучающихся:  работа с двумя мячами.</p>	3	3
Тема3.4. Техника штрафных бросков.	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>6</b>	
	<p>Практические занятия:  ПЗ № 58 Подготовка к броску. Бросок  ПЗ № 59 Техника работ рук и ног.Бросок  ПЗ № 60 Бросок. Техника штрафного броска  ПЗ № 61 Техника штрафного броска  ПЗ № 62 Броски на результат с линии штрафного броска  ПЗ № 63 Учебная игра.</p>		2
	<p>Самостоятельная работа обучающихся:  броски на результат с линии штрафного броска, после ОФП</p>	3	3
Тема3.5. Тактика игры в защите и нападении.	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>6</b>	
	<p>Практические занятия:  ПЗ № 64 Совершенствование технических и тактических приёмов  ПЗ № 65 Совершенствование тактических действий в защите  ПЗ № 66 Совершенствование тактических действий в нападении  ПЗ № 67 Совершенствование тактических действий в защите и нападении  ПЗ № 68 Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча  ПЗ № 69 Овладение тактическими действиями в нападении</p>	6	2
	<p>Самостоятельная работа обучающихся:  учебная игра (с заданиями).</p>	3	3

Тема 3.6. Основы методов судейства и тактики игры.	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>5</b>	
	Практические занятия: ПЗ № 70 Техника игры; ПЗ № 71 Правила судейства; ПЗ № 72 Техника поворотов, приём мяча и передача мяча ПЗ № 73 Прием мяча и передача мяча ПЗ № 74 Учебная игра .Судейство	5	2
	Самостоятельная работа обучающихся: упражнения для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног.	3	3
Тема 3.7. Методика индивидуального подхода к направленному развитию физических качеств.	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>5</b>	
	Практические занятия: ПЗ № 75 Развития основных физических качеств баскетболистов. ПЗ № 76 Развитие быстроты. ПЗ № 77 Развитие ловкости. ПЗ № 78 Развитие выносливости. ПЗ № 79 Развитие прыгучести.	5	
	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение упражнений на выносливость, ловкость, прыгучесть.	3	
Тема 3.8. Контрольные занятия.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>3</b>	
	Зачёты: ПЗ № 80 Два шага бросок в кольцо; ПЗ № 81 Штрафной бросок; ПЗ № 82 Баскетбольная «Дорожка» (простейшие элементы баскетбола).		
<b>Раздел 4. Гимнастика.</b>		<b>34</b>	
Тема 4.1. Строевые приемы. Фигурные передвижения. Построения и перестроения. Размыкания и смыкания	Содержание учебного материала:	3	
	Практические занятия: ПЗ № 83 Строевые приёмы. Повороты на месте.. Диагональ. Передвижения по точкам зала. ПЗ № 84 Перестроения из одной шеренги в две. Перестроение из одной шеренги и три. Перестроения из колонны по одному в колонны по два (три). Перестроение из шеренги уступом. ПЗ № 85 Перестроение из колонны в круг. Перестроение из одного круга в два. Перестроение из одного круга в три. Размыкание по уставу ВС. Размыкание приставными шагами. Размыкания по направляющим в колоннах.	3	2
	Самостоятельная работа обучающихся: повороты на месте и в движении.	3	3
Тема 4.2. Общеразвивающие	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>3</b>	
	Практические занятия:		

упражнения с предметами и без предметов.	ПЗ № 86 ОРУ с предметами. ПЗ № 87 ОРУ без предметов. ПЗ № 88 Комплекс ОРУ.	3	2
	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение комплекса общеразвивающих упражнений.	3	3
Тема 4.3. Техника акробатических упражнений.	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>7</b>	
	Практические занятия: ПЗ № 89 Кувырок вперед. ПЗ № 90 Кувырок назад ПЗ № 91 Кувырок вперед и назад. ПЗ № 92 Стойка на лопатках. ПЗ № 93 Стойка на голове. ПЗ № 94 Стойка на руках. ПЗ № 95 Стойка на мостике.	7	2
	Самостоятельная работа обучающихся: перекаты вперед, назад, группировки.	3	3
Тема 4.4. Самостоятельное составление и выполнение простейших комбинаций из изученных упражнений.	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>5</b>	
	Практические занятия: ПЗ № 96 Кувырок вперед. ПЗ № 97 Кувырок назад. ПЗ № 98 Стойка на лопатках. ПЗ № 99 Стойки на руках и голове. ПЗ № 100 Стойка на мостике	5	2
	Самостоятельная работа обучающихся: упражнения для мышц брюшного пресса, спины, шеи, рук, ног.	3	3
Тема 4.5. Техника опорного прыжка.	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>6</b>	
	Практические занятия: 1. ПЗ № 101 Разбег. 2. ПЗ № 102 Опорный прыжок. 3. ПЗ № 103 Наскок. 4. ПЗ № 104 Отталкивание. 5. ПЗ № 105 Приземление. 6. ПЗ № 106 Специальные упражнения прыгуна.	6	2
	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение опорного прыжка.	3	3
Тема 4.6.	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>6</b>	

Самостоятельное проведение подготовительной части урока с группой студентов.	Практические занятия: ПЗ № 107 Разбег. ПЗ № 108 Опорный прыжок. ПЗ № 109 Наскок. ПЗ № 110 Отталкивание. ПЗ № 111 Приземление. ПЗ № 112 Специальные упражнения прыгуна.	6	2
	Самостоятельная работа обучающихся: составить конспект подготовительной части урока.	3	3
Тема 4.7. Контрольные занятия.	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>7</b>	
	Зачеты: ПЗ № 113 Акробатическая комбинация; ПЗ № 114 Выполнение контрольного норматива прыжок через козла “ноги врозь”; ПЗ № 115 Комбинация на параллельных брусьях; ПЗ № 116 Комбинация на гимнастическом бревне.	7	2
<b>Раздел 5. Волейбол.</b>		<b>34</b>	
Тема 5.1. Совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки .	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>4</b>	
	Практические занятия: ПЗ № 117 Техника передвижения по зонам площадки и стойка игрока. ПЗ № 118 Техника прыжка ПЗ № 119 Техника ходьбы ПЗ № 120 Стойка игрока.	4	2
	Самостоятельная работа обучающихся: перемещение по зонам площадки.	3	3
Тема 5.2. Совершенствование техники, приемов и передачи мяча снизу и сверху двумя руками Приёмы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками.	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>3</b>	
	ПЗ № 121 Техника приемов и передачи мяча снизу ПЗ № 122 Техника приёмов сверху двумя руками ПЗ № 123 Передачи мяча снизу и сверху двумя руками.	3	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Приемы и передачи мяча в парах, с увеличением числа мячей.	3	3
Тема 5.3. Нижняя прямая	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>3</b>	



и боковая подача.	Практические занятия: ПЗ № 124 Техника нижней прямой подача мяча. Стойка во время подачи ПЗ № 125 Техника боковой подачи мяча. Стойка во время подачи ПЗ № 126 Поддачи на результат по зонам.	3	2
	Самостоятельная работа обучающихся: подача на результат по зонам.	3	3
Тема 5.4.Совершенствование техники верхней прямой подачи (стойка, работа рук и ног).	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>4</b>	
	Практические занятия: ПЗ № 127 Техника верхней прямой подачи мяча. ПЗ № 128 Верхняя прямая подача мяча. ПЗ № 129 Боковая подача мяча. ПЗ № 130 Поддачи на результат по зонам в волейболе	4	2
	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение верхней прямой подачи в волейболе.	3	3
Тема 5.5.Совершенствование тактики игры в защите и нападении	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>6</b>	
	Практические занятия: ПЗ № 131 Тактики игры в защите ПЗ № 132 Тактики игры в нападении ПЗ № 133 Тактики игры в защите и нападении ПЗ № 134 Нападающий удар. ПЗ № 135 Блокирование игрока с мячом. ПЗ № 136 Тренировочная игра.	6	2
	Самостоятельная работа обучающихся: совершенствование тактики игры.	3	3
Тема 5.6. Основы методики судейства по избранному виду спорта. Правила соревнований. Техника и тактика игры. Практика судейства.	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>5</b>	
	Практические занятия: ПЗ № 137 Тактики игры в защите и нападении. ПЗ № 138 подача в зону. ПЗ № 139 Нападающий удар. ПЗ № 140 Блокирование игрока с мячом. ПЗ № 141 Тренировочная игра.	5	2
	Самостоятельная работа обучающихся: подготовка сообщения о правилах соревнований в волейболе.	3	3
Тема 5.7. Методика составления и	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>5</b>	
	Практические занятия:	5	2

проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической направленностью.	ПЗ № 142 Тактики игры в защите и нападении. ПЗ № 143 Подача в зону. ПЗ № 144 Нападающий удар. ПЗ № 145 Блокирование игрока с мячом. ПЗ № 146 Тренировочная игра.		
	Самостоятельная работа обучающихся: составить комплекс физических упражнений с гигиенической направленностью.	3	3
Тема 5.8. Контрольные занятия.	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>6</b>	
	ПЗ № 147 Передача мяча в парах; ПЗ № 148 Прием мяча снизу и сверху; ПЗ № 149 Верхняя прямая подача. ПЗ № 150 Выполнение комплекса физических упражнений с гигиенической направленностью	4	
	<b>Промежуточная аттестация в форме зачёта:</b> <b>Дифференцированный зачёт:</b>	<b>2</b> <b>2</b>	
	<b>Всего:</b>	<b>156+51</b>	

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 УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ООЦ.06 «Физическая культура»**

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала.

Оборудование учебного кабинета:

- наличие спортивного зала, стадиона, тренажерного зала;
- наличие спортивного инвентаря (мячи, футбольные стойки, гимнастические маты и др.).

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

##### **Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

###### **Основные источники:**

ОИ 1 Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2020. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование).

ОИ 2 Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента : учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. — 2-е изд., пере-раб. - М.: Альфа-М : ИНФРА-М, 2018. - 336 с

ОИ 3 Лысова, Н. Ф. Возрастная анатомия и физиология : учебное пособие / Н.Ф. Лысова, Р.И. Айзман. — Москва : ИНФРА-М, 2020

ОИ 4 Хуббиев, Ш. З. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой тренировки: Учебное пособие / Хуббиев Ш.З., Лукина С. - СПб:СПбГУ, 2018. - 272 с.

ОИ 5 Лычев, В. Г. Первичная доврачебная медицинская помощь: учебное пособие / Лычев В.Г., Карманов В.К. - Москва : Форум, НИЦ ИНФРА-М, 2019. - 288 с.: - (Профессиональное образование)

ОИ 6 Волков, С. Р. Здоровый человек и его окружение : учебник / С.Р. Волков, М.М. Волкова. — Москва : ИНФРА-М, 2021. — 641 с. — (Среднее профессиональное образование).

###### **Дополнительные источники:**

ДИ1. Бишаева А.А.,. Физическое культура : учебное пособие для студентов учреждений среднего профессионального образования —8-изд.,стер. Москва.: Издательский центр «Академия» 2015.-304с.

ДИ2. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. — М., 2011.

###### **Интернет-ресурсы:**

1. <http://znanium.com> - электронная библиотечная система «Znanium».

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

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения теоретических и практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения: умения, знания и общие компетенции	Показатели оценки результата	Форма контроля и оценивания
<b>Уметь:</b>		
<p>У1.выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной (лечебной) физической культуры; самостоятельно составлять комплексы акробатических упражнений и атлетической гимнастики; выполнять простейшие приёмы самомассажа, выполнять ранее усвоенные строевые приемы;</p> <p>У2.демонстрировать технику приема, подачи, нападающих ударов, блокирования при игре в волейбол;</p> <p>У3.демонстрировать технику спринтерского и эстафетного бега; навыки метания мяча и гранаты в цель и на дальность; прыгать в длину и высоту (с места, с разбега)</p> <p>У4.демонстрировать технику ловли, передачи, бросков мяча и перемещения в баскетболе;</p> <p>У5 выполнять приемы страховки и само страховки; выполнять обязанности помощника судьи и инструктора;</p> <p>У6 демонстрировать уровень развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, выносливости, координации) средствами легкой атлетики;</p> <p>У7 выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма</p>	<p>- выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики</p> <p>- знает и умеет выполнять простейшие приёмы самомассажа</p> <p>- владеет техникой самоконтроля при занятиях физическими упражнениями</p> <p>- использует разнообразные способы передвижения при преодолении естественных и искусственных препятствий</p> <p>- сотрудничает в коллективных формах занятий</p> <p>- выполняет контрольные нормативы</p> <p>-выполняет контрольные нормативы</p> <p>-выполняет контрольные нормативы</p>	<p>Комплексы упражнений Фронтальный опрос Комплексы упражнений</p> <p>Практические задания Комплексы упражнений</p> <p>Практические задания Комплексы упражнений Практические задания</p> <p>Комплексы упражнений Практические задания</p> <p>Практические задания</p> <p>Практические задания</p> <p>Практические задания</p> <p>Контрольные нормативы</p>

<p><b>Знать:</b></p> <p>31 Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни</p> <p>32 Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности</p> <p>33 Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</p>	<p>- понимание влияния оздоровительных систем физического воспитания на здоровье</p> <p>- оценка индивидуального физического развития и физической подготовленности</p> <p>- планирование системы индивидуальных занятий</p>	<p>Задания в тестовой форме</p> <p>Задания в тестовой форме</p> <p>Задания в тестовой форме</p>
<p><b>ОК 1.</b> Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес</p> <p><b>ОК 2.</b> Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем</p> <p><b>ОК 3.</b> Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы</p> <p><b>ОК 4.</b> Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.</p> <p><b>ОК 6.</b> Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами</p> <p><b>ОК 7.</b> Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).</p>	<p>-способен выполнить анализ рабочей ситуации, скорректировать собственную деятельность в случае отклонения от нужного результата, а также признать свою ответственность за этот результат</p> <p>- способен объяснить значимость своей профессии в современном мире</p> <p>-извлекает необходимую информацию из различных источников: учебно-научных текстов, справочной литературы, средств массовой информации;</p> <p>-способен успешно найти нужную, точную и актуально выбранную информацию</p> <p>-понимает поставленную руководителем цель;</p> <p>-способен настроить себя на выполнение поставленной цели и сформировать план действий.</p> <p>-активен в общественных организациях;</p> <p>-участвует в кружках и творческих группах техникума</p> <p>-использует полученные умения при исполнении воинских обязанностей</p>	<p>Фронтальный опрос</p> <p>Комплексы упражнений</p> <p>Практические задания</p>

#### 4.2. Контроль и оценка освоения учебной дисциплины по темам (разделам), видам контроля

Содержание учебного материала по программе УД	Тип контрольного задания									
	З1	З2	З3	У1	У2	У3	У4	У5	У6	У7
Раздел 1. Легкая атлетика	ТЗ	ТЗ	ТЗ	КУ	ПЗ	КУ ПЗ	КУ ПЗ	КУ ПЗ	ПЗ	КН
Раздел 2. Спортивные игры (баскетбол)	ТЗ	ТЗ	ТЗ	КУ	ПЗ		КУ ПЗ	КУ ПЗ	ПЗ	КН
Раздел 3. Теоретическая часть	ФО	ФО	ФО		ФО	ФО				
Раздел 4. Гимнастика. Атлетическая гимнастика	ТЗ	ТЗ	ТЗ	КУ	ПЗ	КУ ПЗ	КУ ПЗ	КУ ПЗ	ПЗ	КН
Раздел 5. Спортивные игры (волейбол)	ТЗ	ТЗ	ТЗ	КУ	ПЗ		КУ ПЗ	КУ ПЗ	ПЗ	КН
Раздел 6 Теоретическая часть	ФО	ФО	ФО		ФО	ФО				
Раздел 7 Гимнастика. Атлетическая гимнастика	ТЗ	ТЗ	ТЗ	КУ	ПЗ	КУ ПЗ	КУ ПЗ	КУ ПЗ	ПЗ	КН
Раздел 8 Легкая атлетика	ТЗ	ТЗ	ТЗ	КУ	ПЗ	КУ ПЗ	ПЗ	КУ ПЗ	ПЗ	КН

ТЗ –тестовое задание

ПЗ – практическое задание

ФО – фронтальный опрос

КН – контрольный норматив

КУ – комплекс упражнений

