


МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Альметьевский профессиональный колледж»

«Рассмотрено»

на заседании ЦМК

Председатель ЦМК

 /В.Ю. Галияскарова/

Протокол № 01 от «29» 08 2023 г.

«Утверждено»

Директор ГБПОУ

«Альметьевский

профессиональный колледж»

 /А.Ф. Шарипова/



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОУД. 06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

по программе подготовки квалифицированных рабочих и служащих

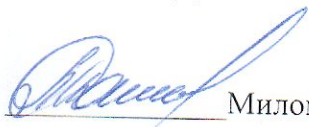
13.,1.10 «Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям)»

2023 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее ФГОС СПО) по программе подготовки квалифицированных рабочих и служащих 13.,1.1.10 «Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям)»

Организация – разработчик: ГБПОУ «Альметьевский профессиональный колледж»

Разработчик(и):



Миломаева Г.С. преподаватель физической культуры

Рекомендовано методическим советом протокол № 01 от «29» 08 2023 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

Название разделов	стр.
1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины	5
3. Условия реализации учебной дисциплины	7
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	9
5. Конкретизация результатов освоения дисциплины	10
6. Технология формирования ОК	12

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## 1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по подготовке квалифицированных рабочих и служащих 13.,1.10 «Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям)»

## 1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является учебным предметом обязательной предметной области ФГОС среднего общего образования, входит в технический профиль профессионального образования.

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

<b>Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)</b>	<b>Код личностных результатов реализации программы воспитания</b>
Осознающий себя гражданином и защитником великой страны	ЛР 1
Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций	ЛР 2
Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и	ЛР 4

профессионального конструктивного «цифрового следа»	
Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях	ЛР 9

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение учебной дисциплины:

Всего учебная нагрузка обучающихся - 72 часа

Нагрузка во взаимодействии с преподавателем-72 часа;

Теоретических занятий – 2 часа

практических занятий-70 часов;

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной деятельности	Объем часов
Всего	72
Нагрузка во взаимодействии с преподавателем	72
Теоретические занятия	2
практические занятия	70
Итоговая аттестация в виде дифференцированного зачета	

## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельные работы студентов, курсовая работа (проект)	Объём часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>I семестр (30 часов)</b>			
<b>Раздел 1. Легкая атлетика.</b>		<b>16</b>	
<b>Тема 1.1</b> Бег на короткие дистанции	<b>Содержание учебного материала</b> <b>Практическое занятие</b> Техника бега на короткие дистанции: <u>Старт:</u> стартовый станок и колодки, расположение стартовых колодок, положение бегуна по командам: «на старт», «внимание» и при отталкивании от передней колодки после команды «марш». <u>Стартовый разгон:</u> стартовый разбег, первые шаги, положение тела. <u>Бег по дистанции:</u> положение туловища, работа рук и ног. <u>Финиширование:</u> финишный бросок. Отличия техники бега на различных дистанциях.	<b>2</b>	ЛР1, ЛР2, ЛР9
<b>Тема 1.2</b> Бег на средние и длинные дистанции	<b>Содержание учебного материала</b> <b>Практическое занятие</b> Техника бега на средние и длинные дистанции: <u>Старт и стартовый разгон:</u> техника высокого старта, стартовый разбег, первые шаги, положение тела. <u>Бег по дистанции:</u> положение туловища, работа рук и ног. <u>Финиширование:</u> финишный бросок или спурт. Особенности техники бега на сверхдлинные дистанции.	<b>2</b>	ЛР1, ЛР2, ЛР9
<b>Тема 1.3</b> Эстафета 4x100 м	<b>Содержание учебного материала</b> <b>Практическое занятие</b> <u>Старт стартовый разгон.</u> <u>Передача эстафетной палочки:</u> техника передачи эстафетной палочки <u>Финиширование:</u> финишный бросок или спурт	<b>2</b>	ЛР1, ЛР2, ЛР9
<b>Тема 1.4</b> Кроссовая подготовка	<b>Содержание учебного материала</b> <b>Практическое занятие</b> <u>Техника бега:</u> старт, стартовое ускорение; бег на различных участках, бег на пересеченной местности, финиширование.	<b>2</b>	ЛР1, ЛР2, ЛР9
<b>Тема 1.5</b> Прыжки в длину	<b>Содержание учебного материала</b> <b>Практическое занятие</b>	<b>2</b>	ЛР1, ЛР2, ЛР9

	<p>Техника выполнения прыжка в длину с разбега:  <u>Разбег</u>: начало разбега, набор скорости разбега, подготовка к отталкиванию.  <u>Отталкивание</u>: постановка ноги на место отталкивания, фаза амортизации.  <u>Полет</u>: взлет, полетная фаза, положение тела.  <u>Приземление</u>: подготовка к приземлению.  Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».  Техника прыжка в высоту способами: «прогнувшись», «перешагивание», «ножницы», перекидной. Фазы прыжков.</p>		
<b>Тема 1.6</b> Метание гранаты, толкание ядра	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p><b>Практическое занятие</b>  Техника выполнения толкания ядра:  <u>Держание снаряда</u>: держание ядра.  <u>Подготовительная фаза к разбегу</u>: замах и группировка.  <u>Финальное усилие</u>: вылет снаряда, отрыв ядра, работа туловища.  <u>Фаза торможения</u>: сохранение равновесия, перескок, работа туловища, рук, ног.  Техника выполнения метания гранаты:  <u>Держание снаряда</u>: держание гранаты, способы держания.  <u>Разбег</u>: предварительный разбег, отведения гранаты, заключительная часть разбега.  <u>Финальное усилие</u>: работа туловища, рук, ног, отрыв снаряда, вылет снаряда.  <u>Торможение</u>: сохранение равновесия, перескок, работа туловища, рук, ног.</p>	<b>4</b>	ЛР1, ЛР2, ЛР9
<b>Тема 1.7</b> Сдача контрольных нормативов	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p><b>Практическое занятие</b>  Методика выполнения техники бега на короткие, средние и длинные дистанции, методику толкания ядра и метания гранаты;  - применение техники бега на короткие, средние и длинные дистанции, толкания ядра, метания гранаты.  Сдача контрольных тестов по легкой атлетике:  - 60,100,2000(девушки), 3000 (юноши) метров  - прыжки в длину, прыжки в высоту  - толкание ядра, метание гранаты 500 гр. (девушки); 700 (юноши)</p>	<b>2</b>	ЛР1, ЛР2, ЛР9
<b>Раздел 2</b> <b>Спортивные игры</b>		<b>14</b>	
<b>Тема 2.1</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	

<p><b>Волейбол.</b> Теоретические сведения. Поддачи. Передачи мяча. Перемещения и стойки</p>	<p><b>Практическое занятие</b> История развития волейбола в России. Правила игры. Техника безопасности. Методика техники игры; - применение техники игры в нападении: поддачи, передачи мяча, прием мяча, перемещения и стойки. - Обучение передачам мяча: двумя руками сверху, назад, стоя спиной к цели - - - Обучение подачам мяча: нижняя прямая, верхняя прямая, в прыжке - Обучение приему мяча: снизу одной и двумя руками: прием снизу, одной рукой, одной рукой в падении назад, одной рукой в падении на бедро – бок. - - Обучение перемещениям и стойкам: подводящие упражнения, упражнения по технике. - Обучение блокированию мяча: подводящие упражнения, упражнения по технике. - Обучение атакующим ударам: подводящие упражнения упражнения по технике</p>		<p>ЛР1, ЛР2, ЛР9</p>
<p><b>Тема 2.2</b> Техника приема и передачи мяча</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b> <b>Практическое занятие</b> - Обучение приему мяча: снизу одной и двумя руками: прием снизу, одной рукой, одной рукой в падении назад, одной рукой в падении на бедро – бок. - Обучение перемещениям и стойкам: подводящие упражнения, упражнения по технике - Совершенствование техники блокированию мяча: подводящие упражнения, упражнения по технике - Обучение атакующим ударам: подводящие упражнения ,упражнения по технике</p>	<p><b>4</b></p>	<p>ЛР1, ЛР2, ЛР9</p>
<p><b>Тема 2.3</b> Сдача контрольных Тестов по волейболу</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b> <b>Практическое занятие</b> Знать историю развития волейбола в России. Правила игры. Техника безопасности. - знать технику и тактику игры в нападении и защите - сдача поддачи мяча: нижняя прямая и верхняя прямая - передача мяча двумя руками сверху - передача мяча назад, стоя спиной к цели - прием мяча контрольные игры</p>	<p><b>2</b></p>	<p>ЛР1, ЛР2, ЛР9</p>
<p><b>Тема 2.4</b> Баскетбол. Теоретические сведения. Техника игры: техника нападения и техника защиты</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b> <b>Практическое занятие</b> История развития баскетбола. Правила игры. Техника безопасности. Техника игры. - применение техники игры: техника нападения и техника защиты. Техника нападения.</p>	<p><b>2</b></p>	<p>ЛР1, ЛР2, ЛР9</p>



	<p>- Техника передвижения: ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты. Техника владения мячом.</p> <p>- Ловля мяча: двумя руками, одной рукой</p> <p>- Передача мяча: двумя руками от груди, двумя руками сверху, двумя руками снизу, одной рукой от плеча, одной рукой от головы, одной рукой «крюком»,</p> <p>одной рукой снизу, одной рукой сбоку, скрытая передача мяча за спиной - - ----- Ведение мяча: с высоким отскоком, с низким отскоком.</p> <p>- Броски в корзину (двумя руками): сверху (в прыжке), от груди, снизу, сверху вниз (в прыжке,), добивание</p> <p>- Броски в корзину (одной рукой): сверху (в прыжке), от плеча, снизу, сверху вниз, добивание.</p> <p>Техника защиты:</p> <p>Техника передвижения: ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты.</p> <p>Техника овладения мячом: вырывания мяча, перехват мяча, вбивание мяча (из рук соперника, при ведении).</p>		
<b>Тема 2.5</b>	<b>Содержание учебного материала.</b>	<b>2</b>	ЛР1, ЛР2, ЛР9
Тактика игры: тактика нападения, тактика защиты	<p><b>Практическое занятие</b></p> <p>Методика обучения тактике игры: обучение тактическим действиям в нападении, обучение тактическим действиям в защите</p> <p>- Тактика нападения:</p> <p>Индивидуальные действия: действия игрока без мяча - действия игрока с мячом</p> <p>Групповые действия: взаимодействие двух игроков, взаимодействие трех игроков</p> <p>- Тактика защиты</p> <p>Индивидуальные действия: действия против игрока без мяча, действия против игрока с мячом</p> <p>Групповые действия: взаимодействие двух игроков, взаимодействие трех игроков</p>		
<b>Тема 2.6</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ЛР1, ЛР2, ЛР9
Зачет	<p><b>Практическое занятие</b></p> <p>Применять технику игры: техника нападения и техника защиты</p> <p>Применять тактику игры: тактика нападения и тактика защиты.</p> <p>Сдача нормативов: ведение мяча, штрафные броски на попадание, броски по корзине после ведения мяча (слева, справа, от щита)</p>		
<b>II семестр (42 часа)</b>			
<b>Раздел 3</b> <b>Лыжная</b> <b>подготовка</b>		<b>14</b>	

<b>Тема 3.1</b> Попеременные техники ходов	<b>Содержание учебного материала</b> <b>Практическое занятие</b> <u>Техника и методика обучения попеременным классическим ходам;</u> - применение техники попеременного двухшажного и четырехшажного хода при прохождении дистанции. <u>Техника попеременного двухшажного хода.</u> Методика обучения попеременному двухшажному ходу. Типичные ошибки при освоении техники попеременного двухшажного хода и рекомендации по их устранению. <u>Техника попеременного четырехшажного хода.</u> Методика обучения попеременному четырехшажному ходу. Типичные ошибки при освоении техники попеременного четырехшажного хода и рекомендации по их устранению.	<b>2</b>	ЛР1, ЛР2, ЛР9
<b>Тема 3.2</b> Одновременные Техники ходов. переходы	<b>Содержание учебного материала.</b> <b>Практическое занятие</b> <u>Техника и методика обучения одновременным классическим ходам, методика обучения переходу с одного лыжного хода на другой;</u> - применение одновременно техники бесшажного хода, одновременного одношажного хода, одновременного двухшажного хода и переход с одного лыжного хода на другой при прохождении дистанции. <u>Техника одновременного бесшажного хода.</u> Методика обучения одновременному бесшажному ходу. <u>Техника одновременного одношажного хода.</u> Методика обучения одновременному одношажному ходу. <u>Техника одновременного двухшажного хода.</u> Методика обучения одновременному двухшажному ходу. Типичные ошибки при освоении техники одновременных ходов и рекомендации по их устранению. Способы переходов с одного лыжного хода на другой.	<b>4</b>	ЛР1, ЛР2, ЛР9
<b>Тема 3.3</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	

Техника подъемов и спусков на лыжах	<b>Практическое занятие №</b> <u>Методика обучения способом преодоления подъемов и спусков на лыжах и спуском с гор:</u> применение способов преодоления подъемов и спусков при преодолении дистанции. Способы преодоления подъемов на лыжах: скользким шагом, ступающим шагом, «полуёлочкой», «елочкой», «лесенкой» <u>Способы преодоления спусков на лыжах:</u> <u>Стойки:</u> высокая, средняя, низкая, при спуске наискось, отдыха. <u>Преодоление неровностей:</u> бугра, впадин, встречного склона, склона со спадом, выкат после спуска, уступа.		ЛР1, ЛР2, ЛР9
<b>Тема 3.4</b>	<b>Содержание учебного материала.</b>	<b>4</b>	ЛР1, ЛР2, ЛР9
Техника торможения и поворотов на лыжах	<b>Практическое занятие</b> <u>Методика обучения способом торможения и поворотов на лыжах;</u> - применение способов торможения и поворотов на лыжах при преодолении дистанции. <u>Способы торможения на лыжах:</u> торможение «полу плугом», торможение упором, торможение боковым соскальзыванием, торможение палками, торможение преднамеренным падением. <u>Способы поворотов на лыжах (на месте):</u> поворот переступанием вокруг, носков лыж, поворот переступанием вокруг пяток лыж, поворот махом правой ноги вправо и махом левой влево, поворот махом через лыжу вперед, поворот прыжком с опорой на палки, поворот прыжком без опоры на палки <u>Способы поворотов на лыжах (в движении):</u> поворот переступанием, поворот упором, поворот «плугом», поворот на параллельных лыжах.		ЛР1, ЛР2, ЛР9
<b>Тема 3.5</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ЛР1, ЛР2, ЛР9
Сдача контрольных Тестов по лыжной подготовке	<b>Практическое занятие</b> <u>Правила соревнований,</u> техника безопасности, первая помощь при травмах и обморожениях; <u>Сдача контрольных тестов по лыжной подготовке:</u> • подъемов и спусков • торможения и поворотов прохождение дистанции девушки до 3 км, юноши 5 км.		ЛР1, ЛР2, ЛР9
<b>Раздел 4. Спортивные игры.</b>		<b>14</b>	
<b>Тема 4.1</b> Волейбол. Теоретические сведения. Поддачи. Передачи мяча.	<b>Содержание учебного материала.</b> <b>Практическое занятие.</b> История развития волейбола в России. Правила игры. Техника безопасности. Методика техники игры;	<b>2</b>	ЛР1, ЛР2, ЛР9

Перемещения и Стойки	<p>- применение техники игры в нападении: подачи, передачи мяча, прием мяча, перемещения и стойки.</p> <p><u>Обучение передачам мяча:</u> двумя руками сверху назад, стоя спиной к цели</p> <p><u>Обучение подачам мяча:</u> нижняя прямая, верхняя прямая, в прыжке</p> <p><u>Обучение приему мяча:</u> снизу одной и двумя руками: прием снизу, одной рукой, одной рукой в падении назад, одной рукой в падении на бедро – бок.</p> <p><u>Обучение перемещениям и стойкам:</u> подводящие упражнения, упражнения по технике</p> <p><u>Обучение блокированию мяча:</u> подводящие упражнения, упражнения по технике</p> <p><u>Обучение атакующим ударам:</u> подводящие упражнения, упражнения по технике</p>		
<b>Тема 4.2</b> Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите	<p><b>Содержание учебного материала.</b></p> <p><b>Практическое занятие</b></p> <p><u>Техника и тактика игры в нападении и защите,</u> применение техники игры в нападении и защите.</p> <p><u>Тактика игры в нападении:</u> индивидуальные командные действия.</p> <p><u>Тактические действия в защите:</u> индивидуальные и групповые.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обучение индивидуальным тактическим действиям в нападении</li> <li>- обучение групповым тактическим действиям в нападении</li> <li>- обучение командным тактическим действиям в нападении</li> <li>- обучение групповым тактическим действиям</li> <li>- обучение командным тактическим действиям</li> <li>- обучение индивидуальным тактическим действиям в защите</li> </ul> <p>обучение групповым тактическим действиям в защите</p>	<b>4</b>	ЛР1, ЛР2, ЛР9
<b>Тема 4.3</b> Сдача контрольных тестов по волейболу	<p><b>Содержание учебного материала.</b></p> <p><b>Практическое занятие</b></p> <p>Знать историю развития волейбола в России. Правила игры. Техника безопасности.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знать технику и тактику игры в нападении и защите</li> <li>- сдача подачи мяча: нижняя прямая и верхняя прямая</li> <li>- передача мяча двумя руками сверху</li> <li>- передача мяча назад, стоя спиной к цели</li> <li>- прием мяча</li> </ul> <p>контрольные игры</p>	<b>2</b>	ЛР1, ЛР2, ЛР9
<b>Тема 4.4</b>	<b>Содержание учебного материала.</b>	<b>2</b>	

<p>Баскетбол. Теоретические сведения. Техника игры: техника защиты</p>	<p><b>Практическое занятие</b> История развития баскетбола. Правила игры. Техника безопасности. <u>Техника игры:</u> Применение техники игры: техника нападения и техника защиты. Техника нападения. <u>Техника передвижения:</u> ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты. Техника владения мячом. <u>Ловля мяча:</u> двумя руками, одной рукой <u>Передача мяча:</u> двумя руками от груди, двумя руками сверху, двумя руками снизу, одной рукой от плеча, одной рукой от головы, одной рукой «крюком», одной рукой снизу, одной рукой сбоку, скрытая передача мяча за спиной. <u>Ведение мяча:</u> с высоким отскоком, с низким отскоком. <u>Броски в корзину (двумя руками):</u> сверху (в прыжке), от груди, снизу, сверху вниз (в прыжке), добивание <u>Броски в корзину (одной рукой):</u> сверху (в прыжке), от плеча, снизу, сверху вниз, добивание <u>Техника защиты</u> Техника передвижения: ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты. <u>Техника овладения мячом:</u> вырывания мяча, перехват мяча, выбивание мяча (из рук соперника, при ведении)</p>		<p>ЛР1, ЛР2, ЛР9</p>
<p><b>Тема 4.5</b> Тактика игры: тактика нападения, тактика защиты</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b> <b>Практическое занятие</b> Методика обучения тактике игры: обучение тактическим действиям в нападении, обучение тактическим действиям в защите. <u>Тактика нападения</u> - Индивидуальные действия: действия игрока без мяча, действия игрока с мячом - Групповые действия: взаимодействие двух игроков, взаимодействие трех игроков. <u>Тактика защиты</u> Индивидуальные действия: действия против игрока без мяча, действия против игрока с мячом - Групповые действия: взаимодействие двух игроков, взаимодействие трех игроков</p>	<p><b>2</b></p>	<p>ЛР1, ЛР2, ЛР9</p>
<p><b>Тема 4.6</b> Сдача контрольных нормативов по баскетболу.</p>	<p><b>Содержание учебного материала.</b> <b>Практическое занятие.</b> <u>Применять технику игры:</u> -техника нападения и техника защиты <u>Применять тактику игры:</u></p>	<p><b>2</b></p>	<p>ЛР1, ЛР2, ЛР9</p>

	-тактика нападения и тактика защиты Сдача нормативов: -ведение мяча -штрафные броски на попадание -броски по корзине после ведения мяча (слева, справа, от щита)		
<b>Раздел 5</b> <b>Легкая</b> <b>атлетика.</b>		<b>14</b>	
<b>Тема 5.1</b> Бег на короткие Дистанции.	<b>Содержание учебного материала.</b> <b>Практическое занятие</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции: <u>Старт:</u> стартовый станок и колодки, расположение стартовых колодок, положение бегуна по командам: «на старт», «внимание» и при отталкивании от передней колодки после команды «марш». <u>Стартовый разгон:</u> стартовый разбег, первые шаги, положение тела. <u>Бег по дистанции:</u> положение туловища, работа рук и ног. <u>Финиширование:</u> финишный бросок. Отличия техники бега на различных дистанциях.	<b>2</b>	ЛР1, ЛР2, ЛР9
<b>Тема 5.2</b> Бег на средние и Длинные дистанции	<b>Содержание учебного материала.</b> Практическое занятие № 2 Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции: <u>Старт и стартовый разгон:</u> техника высокого старта, стартовый разбег, первые шаги, положение тела. <u>Бег по дистанции:</u> положение туловища, работа рук и ног. <u>Финиширование:</u> финишный бросок или спурт. Особенности техники бега на сверхдлинные дистанции. Особенности пробегания виражей.	<b>2</b>	ЛР1, ЛР2, ЛР9
<b>Тема 5.3</b> Эстафета 4 x 100 м.	<b>Содержание учебного материала.</b> <b>Практическое занятие</b> Совершенствование техники эстафетного бега <u>Старт стартовый разгон.</u> <u>Передача эстафетной палочки:</u> техника передачи эстафетной палочки <u>Финиширование:</u> финишный бросок или спурт	<b>2</b>	ЛР1, ЛР2, ЛР9
<b>Тема 5.4</b> Кроссовая подготовка	<b>Содержание учебного материала.</b> <b>Практическое занятие</b> <u>Техника бега:</u> старт, стартовое ускорение; бег на различных участках, бег на пересеченной местности, финиширование.	<b>2</b>	ЛР1, ЛР2, ЛР9
<b>Тема 5.5</b> Прыжки в длину	<b>Содержание учебного материала.</b> <b>Практическое занятие</b> Совершенствование техники выполнения прыжка в длину с разбега:	<b>2</b>	ЛР1, ЛР2, ЛР9

	<p><u>Разбег</u>: начало разбега, набор скорости разбега, подготовка к отталкиванию.</p> <p><u>Отталкивание</u>: постановка ноги на место отталкивания, фаза амортизации.</p> <p><u>Полет</u>: взлет, полетная фаза, положение тела.</p> <p><u>Приземление</u>: подготовка к приземлению.</p> <p>- Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».</p> <p>- Техника прыжка в высоту способами: «прогнувшись», «перешагивание», «ножницы», перекидной. Фазы прыжков.</p>		
<b>Тема 5.6</b> Метание гранаты, Толкание ядра	<p><b>Содержание учебного материала.</b></p> <p><b>Практическое занятие</b></p> <p>Совершенствование техники выполнения толкания ядра:</p> <p><u>Держание снаряда</u>: держание ядра.</p> <p><u>Подготовительная фаза к разбегу</u>: замах и группировка.</p> <p><u>Финальное усилие</u>: вылет снаряда, отрыв ядра, работа туловища.</p> <p><u>Фаза торможения</u>: сохранение равновесия, перескок, работа туловища, рук, ног.</p> <p>Техника выполнения метания гранаты:</p> <p><u>Держание снаряда</u>: держание гранаты, способы держания.</p> <p><u>Разбег</u>: предварительный разбег, отведения гранаты, заключительная часть разбега.</p> <p><u>Финальное усилие</u>: работа туловища, рук, ног, отрыв снаряда, вылет снаряда.</p> <p><u>Торможение</u>: сохранение равновесия, перескок, работа туловища, рук, ног.</p>	<b>2</b>	ЛР1, ЛР2, ЛР9
<b>Тема 5.7</b> Зачет	<p><b>Содержание учебного материала.</b></p> <p><b>Практическое занятие.</b></p> <p>Методика выполнения техники бега на короткие, средние и длинные дистанции, методику толкания ядра и метания гранаты;</p> <p>- применение техники бега на короткие, средние и длинные дистанции, толкания ядра, метания гранаты.</p> <p>Сдача контрольных тестов по легкой атлетике:</p> <p>- 60,100,2000(девушки),3000 (юноши) метров</p> <p>- прыжки в длину, прыжки в высоту</p> <p>- метание гранаты 500 гр. (девушки); 700 (юноши), толкание ядра по желанию</p>	<b>2</b>	ЛР1, ЛР2, ЛР9

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

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

Реализация программы учебной дисциплины требует наличия:

- спортивного зала;
- лыжной базы;
- открытой спортивной площадки для занятий: баскетболом; бадминтоном, волейболом, мини-футболом, футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой.
- тренажерного зала;

Наименование	Характеристики товара
Оборудование и инвентарь спортивного зала	Кольца баскетбольные – 2 шт., щиты баскетбольные – 2 шт., сетки баскетбольные – 2 шт., мячи баскетбольные – 16обруч утяжеленный «Идеальный силуэт» - 3 шт., турник настенный – 2 шт. шт., стойки волейбольные, сетка волейбольная – 1 шт., волейбольные мячи – 13 шт., мячи для мини-футбола – 2 шт., мячи для футбола №5 – 5 шт., набор бадминтонный – 10 шт., волан нейлоновый – 10 шт., обруч стальной 900 мм – 15 шт., палки гимнастические -15 шт., медицин бол3 кг. – 3 шт., медицин бол – 4 кг. – 3 шт., скакалки – 15 шт., набор для настольного тенниса – 6 шт., степ-платформа – 15 шт., коврик для йоги – 20 шт., гантели-утяжелители V76-0,5 кг. – 3 пары, насос – 2 шт., гантель виниловая 2 кг. – 4 шт., гантель виниловая 3 кг. – 4 шт., гантель виниловая 4 кг. – 4 шт., палки лыжные (165) – 15 пар, секундомер электронный – 2 шт., игла насосная – 5 шт., конус для разметки дорог – 16 шт., манишка сетка 12 шт., набор ракетка мини – 2 шт.,
Открытый стадион широкого профиля	Турник уличный – 1 шт., , брусья уличные – 1 шт., рукоход уличный – 1 шт., полоса препятствий , ворота футбольные – 2 шт., мячи футбольные №5 – 5 шт., сетка для переноса мячей – 1 шт., палочки эстафетные – 10 шт., нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», , рулетка металлическая – 1 шт., секундомер – 2 шт.

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ).

Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).

Приказ Министерства образования и наука РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования”».

Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и наука РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации 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».

#### Интернет-ресурсы

[www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации). [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).

[www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

[www.gour32441.narod.ru](http://www.gour32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка»). Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации

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

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

В конце изучения дисциплины предусмотрен контроль знаний в форме дифференцированного зачета и экзамена

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Уметь	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Сдача контрольных нормативов: <ul style="list-style-type: none"><li>- подтягивание на перекладине (юноши);</li><li>- поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);</li><li>- прыжки в длину с места;</li><li>- бег 100 м;</li><li>- бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);</li><li>- метание снаряда на дальность;</li><li>- прыжки в высоту;</li><li>- прыжки в длину с разбега;</li><li>- бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени).</li></ul>
Знать	
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии основы ЗОЖ	зачет

## 5. КОНКРЕТИЗАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

<b>Тема 1.1. Легкая атлетика</b>	
<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бег на короткие дистанции, бег на длинные дистанции, прыжки в длину и высоту, метание гранаты на дальность.</li> </ul>	<p>Сдача контрольных нормативов по бегу на короткие, длинные дистанции, прыжкам в длину, высоту, метание гранаты на дальность (700 гр-юноши, 500 гр.- девушки)</p>
<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- технику безопасности</li> <li>- технику бега</li> <li>- технику прыжка в длину и высоту</li> </ul>	<p>Беседа: Физические способности человека и их развитие (развитие быстроты, силы, выносливости,)</p>
<b>Тема 1.2. Волейбол</b>	
<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- стойка , перемещение, передачи, подачи, нападающий удар, приемы мяча двумя руками сверху, снизу, блокировка.</li> </ul>	<p>Сдача контрольных нормативов по технике и тактике игры в волейбол</p>
<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- технику, тактику игры, правила игры, техника безопасности.</li> </ul>	<p>Правила проведения соревнований по волейболу, судейство.</p>
<b>Тема 1.3. Баскетбол</b>	
<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ловли и передачи мяча, ведение, броски мяча в корзину, вырывание и выбивание, приемы техники и тактики защиты, нападения.</li> </ul>	<p>Сдача контрольных нормативов по технике и тактике игры в баскетбол.</p>
<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- технику, тактику игры, правила игры, техника безопасности.</li> </ul>	<p>Правила проведения соревнований по баскетболу, судейство.</p>
<b>Тема 1.4. Гимнастика</b>	
<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- строевые упражнения, ОРУ в парах, с предметами и без, в движении, кувырок вперед, назад, акробатические соединения, работа на гимнастических снарядах.</li> </ul>	<p>Сдача контрольных нормативов по технике выполнения упражнений, акробатических соединений, работы на гимнастических снарядах.</p>

<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- технику безопасности при занятиях гимнастики, выполнять простейшие приемы, работа на гимнастических снарядах, акробатических соединений,</li> </ul>	<p>Правила проведения соревнований по гимнастике и судейство.</p>
<b>Тема 1.5. Лыжный спорт</b>	
<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять технику ходов п.п, х.ш, 2х.ш.х 4х.ш.х, коньковый ход, подъемов, спусков.</li> </ul>	<p>Сдача контрольных нормативов по технике лыжных ходов, подъемов и спусков, торможения, прохождения дистанции на скорость ( юноши - 5 км, девушки – 3 км)</p>

<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- технику безопасности, технику ходов, спусков и подъемов, торможения.</li> </ul>	<p>Правила проведения соревнований по лыжным гонкам и судейство.</p>
<b>Тема 1.6. ППФП (профессионально-прикладная физическая подготовка)</b>	
<p><i>уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применять элементы ППФП для избранной профессии</li> </ul>	<p>Составлять методику и проведение простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p>
<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- прикладные виды спорта, навыки и умения.</li> </ul>	<p>Физические способности человека и их развитие ( быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости)</p>

## 6 ТЕХНОЛОГИИ ФОРМИРОВАНИЯ ОК

Название ОК	Технологии формирования ОК (на учебных занятиях)
ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.	Занятие с использованием учебного фильма, учебная дискуссия, практические занятия
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	Практические занятия,
ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.	Практические занятия Тестирование
ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.	Практические занятия,
ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.	Практические занятия,
ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	Практические занятия, деловая игра
ОК 7. Самостоятельно определять	Практические занятия,

задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.	
---	--