

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение  
Свердловской области  
«Красноуфимский многопрофильный техникум»

**ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОУД.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

2020 г.

Программа учебной дисциплины разработана на основе примерной программы общеобразовательной дисциплины «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» для профессиональных образовательных организаций рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» 2015 г.

Организация-разработчик: Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Свердловской области «Красноуфимский многопрофильный техникум»

Разработчик:

Павлов Игорь Викторович, руководитель физического воспитания, 1 КК

Рассмотрено МО «Общеобразовательный цикл»

Протокол № 6 от «23» июня 2020 г.

Утверждено Методическим советом

Протокол № 6 от «25» июня 2020 г.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

	стр.
<b>1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	4
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	8
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	21
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	23

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## Физическая культура

### 1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии:

**19.02.10 Технология продукции общественного питания**

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

Общеобразовательный цикл, базовый уровень

### 1.3. Цели и задачи учебной дисциплины:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

знать:

о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  
основы здорового образа жизни

### 1.4. Требования к результатам освоения учебной дисциплины:

Освоение содержания учебной дисциплины обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

Результаты освоения учебной дисциплины		Общие компетенции
Личностные	<ul style="list-style-type: none"><li>– готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;</li><li>– 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;</li><li>– потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;</li><li>– приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;</li></ul>	ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость 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

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– 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;</li> <li>– готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;</li> <li>– способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;</li> <li>– способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;</li> <li>– 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;</li> <li>– принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>– умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>– патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;</li> <li>– готовность к служению Отечеству, его защите;</li> </ul>	<p>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. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей) .</p>
<b>Метапредметные</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;</li> <li>– готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;</li> </ul>	<p>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</p>

	<p>– освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;</p> <p>– 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;</p> <p>– формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;</p> <p>– 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</p>	<p>деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.</p> <p>ОК 4. Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.</p> <p>ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.</p> <p>ОК 7. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей) .</p>
<b>Предметные</b>	<p>– умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</p> <p>– владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>– владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> <p>– владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>– 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)</p>	

### **1.5. Требования к результатам освоения учебной дисциплины**

#### **Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 257 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 171 час;

самостоятельной работы обучающегося 86 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b><i>Объем часов</i></b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>257</i>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>171</i>
в том числе:	
практические занятия	<i>141</i>
контрольные работы	<i>22</i>
теоретические занятия	<i>8</i>
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<i>86</i>
в том числе:	
самостоятельная работа над докладами	<i>40</i>
внеаудиторная самостоятельная работа:	<i>46</i>
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	



## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (257 часов)

наименование

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
<b>Раздел 1. Теоретическая часть</b>				
<b>Тема 1.1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		8	
	1	Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни		1
	2	Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни		
	3	Физиологические основы функциональных систем организма, возможности их развития средствами физической культуры.		
	4	Физиологические основы функциональных систем организма, возможности их развития средствами физической культуры		
	5	Основы знаний приемов закаливания и способов саморегуляции и самоконтроля		
	6	Основы знаний валеологии		
	7	Основы знаний приемов закаливания и способов саморегуляции и самоконтроля		
	8	Основы знаний валеологии		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Работа над докладами: «Здоровый образ жизни» «Закаливание как средство укрепления здоровья» «Физические качества человека и их развитие» «Основные средства закаливания» «Скандинавская ходьба как средство укрепления здоровья»		7	
<b>Раздел 2 Практическая часть</b>				
<b>Тема 2.1. Легкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		28	
	1	Обучение технике бега на короткие дистанции, эстафетный бег.		репродуктивный
	2	Обучение технике бега на средние дистанции		репродуктивный
	3	Обучение технике бега на длинные дистанции		репродуктивный
	4	Закрепление техники прыжков в длину. Развитие скоростно-силовых качеств.		репродуктивный
	5	Закрепление техники прыжков в высоту. Развитие скоростно-силовых качеств.		
	6	Обучение технике метания малого мяча в цель.		репродуктивный
	7	Кроссовая подготовка		
	8	Обучение технике метание гранаты		
	9	Техника передачи эстафетной палочки		
	10	Техника передачи эстафетной палочки		
	11	Обучение технике низкого старта		
	12	Обучение технике высокого старта		

	13	Закрепление техники бега на средние дистанции		
	14	Закрепление техники бега на длинные дистанции		
	15	Закрепление техники бега на средние дистанции		
	16	Закрепление техники бега на короткие дистанции, эстафетный бег.		репродуктивный
	17	Закрепление техники бега на средние дистанции		репродуктивный
	18	Закрепление техники бега на длинные дистанции		репродуктивный
	19	Закрепление техники прыжков в длину. Развитие скоростно-силовых качеств.		репродуктивный
	20	Закрепление техники прыжков в высоту. Развитие скоростно-силовых качеств.		
	21	Обучение технике метания малого мяча в цель.		репродуктивный
	22	Кроссовая подготовка		
	23	Обучение технике метание гранаты		
	24	Обучение технике метание гранаты		
	25	Итоговое занятие по теме «Легкая атлетика»		
	26	Итоговое занятие по теме «Легкая атлетика»		
	27	Итоговое занятие по теме «Легкая атлетика»		
	28	Итоговое занятие по теме «Легкая атлетика»		
	<b>Практические занятия</b>		24	
	«Бег на короткие дистанции – 100 метров»			
	«Бег на средние дистанции – 400 метров»			
	«Бег на длинные дистанции – 1000 метров»			
	«Прыжки в длину»			
	«Прыжки в высоту»			
	«Метание теннисного мяча в цель 1 х 1 м			
	«Метание гранаты в цель 1 х 1 м			
	«Бег 3000 (д.), 6000 (ю)»			
	«Бег на короткие дистанции – 100 метров»			
	«Бег на средние дистанции – 400 метров»			
	«Бег на длинные дистанции – 1000 метров»			
	«Прыжки в длину»			
	«Прыжки в высоту»			
	«Метание теннисного мяча в цель 1 х 1 м			
	«Метание гранаты в цель 1 х 1 м			
	«Бег 3000 (д.), 6000 (ю)»			
	<b>Контрольные нормативы</b>		4	
	Контрольные нормативы по разделу «Легкая атлетика»			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		13	
	Работа над докладами			
	«Режим питания спортсмена»			
	«Исторические вехи развития легкой атлетики в России»			
	«Питание спортсмена-спринтера» «Режим питания спортсмена»			

	«Исторические вехи развития легкой атлетики в России» «Питание спортсмена-спринтера» «Техника прыжка в длины с места» «Техника прыжка в высоту с места» «Плечевой пояс и способы его развития» «Развитие силовой подготовки легкоатлета» «Развитие скоростно-силовой подготовки легкоатлета» «Режим питания спортсмена» «Место легкой атлетики в олимпийском движении» «Исторические вехи развития легкой атлетики в России» «Питание спортсмена-спринтера»		
<b>Тема 3.1.</b> Гимнастика	<b>Содержание учебного материала</b>	31	
	1   Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой		репродуктивный
	2   Общеразвивающие упражнения с обручем		репродуктивный
	3   Разучивание акробатической комбинации		продуктивный
	4   Обучение акробатическим комбинациям		репродуктивный
	5   Обучение акробатическим комбинациям		продуктивный
	6   Обучение акробатическим комбинациям		репродуктивный
	7   Стойка на коленях руки в стороны		репродуктивный
	8   Стойка на коленях руки в стороны		
	9   Обучение техники подтягивания на перекладине		продуктивный
	10   Обучение махам ногами на средней перекладине		
	11   Обучение махам ногами на низкой перекладине		
	12   Обучение упражнению на параллельных брусьях наскок в упор		
	13   Обучение опорным прыжкам ноги врозь		
	14   Обучение прыжкам с использованием гимнастического мостика		
	15   Разучивание гимнастической комбинации		
	16   Разучивание кувырков вперед-назад		
	17   Разучивание кувырков вперед-назад		
	18   Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой		репродуктивный
	19   Общеразвивающие упражнения с обручем		репродуктивный
	20   Разучивание акробатической комбинации		продуктивный
	21   Разучивание акробатической комбинации		
	23   Обучение акробатическим комбинациям		репродуктивный
	24   Обучение акробатическим комбинациям		продуктивный
	25   Обучение акробатическим комбинациям		репродуктивный
	26   Стойка на коленях руки в стороны		репродуктивный

	27	Стойка на коленях руки в стороны		<i>продуктивный</i>
	28	Итоговое занятие по теме «Гимнастика»		
	29	Итоговое занятие по теме «Гимнастика»		
	30	Итоговое занятие по теме «Гимнастика»		
	31	Итоговое занятие по теме «Гимнастика»		
	<b>Практическая работа</b> «Комплекс общеразвивающих упражнений с гимнастической палкой» «Комплекс упражнений для развития гибкости». «Удержание вертикального равновесия» «Кувырки «вперед», «назад» «Равновесие на левой, правой ноге руки в стороны» «Стойка на лопатках ноги врозь» «Стойка на коленях руки в стороны»		27	
	<b>Контрольные нормативы</b> Контрольные нормативы по теме «Гимнастика»		4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Работа над докладами «Комплекс упражнений с гимнастической палкой для беременных» «Лечебная физическая культура как существенная реабилитационная мера» «Олимпийские игры современности» «Комплекс общеразвивающих упражнений с гимнастической палкой» «Комплекс упражнений для развития гибкости». «Удержание вертикального равновесия» «Кувырки «вперед», «назад» «Равновесие на левой, правой ноге руки в стороны» «Стойка на лопатках ноги врозь» «Стойка на коленях руки в стороны» «Развитие силовой гибкости» «Развитие гибкости» «Комплекс упражнений для развития координации» «Комплекс упражнений для развития координации в движении» «Аэробные упражнения в гимнастике»		13	
<b>Тема 4.1.</b> Спортивные игры	<b>Содержание учебного материала</b>		38	
	1	Баскетбол. Закрепление стойки, ловля и передача мяча.		<i>репродуктивный</i>
	2	Баскетбол. Закрепление техники ведения мяча. Развитие координации.		<i>репродуктивный</i>
	3	Баскетбол. Закрепление техники бросков мяча.		<i>репродуктивный</i>
	4	Баскетбол. Закрепление техники броска в движении после двух шагов.		<i>репродуктивный</i>
	5	Баскетбол. Обучение технике штрафного броска.		
	6	Баскетбол. Закрепление техники ведения мяча с изменением направления		

	7	Волейбол. Разучивание нападающего удара через сетку		
	8	Волейбол. Закрепление техники передачи мяча сверху над собой.		репродуктивный
	9	Волейбол. Закрепление техники передачи мяча		
	10	Волейбол. Техники подачи мяча.		репродуктивный
	11	Волейбол. Техники подачи мяча.		
	12	Волейбол. Техника передачи мяча двумя руками снизу		
	13	Футбол. Упражнения без мяча. Бег змейкой		
	14	Футбол. Жонглирование мячом ногой, головой		
	15	Футбол. Вбрасывание мяча из-за боковой линии		
	16	Футбол. Групповые обманные действия		
	17	Подвижные игры с мячом в закрытом помещении		
	18	Подвижные игры с мячом в закрытом помещении		
	19	Подвижные игры с мячом в закрытом помещении		
	20	Подвижные игры с мячом в закрытом помещении		
	21	Баскетбол. Закрепление стойки, ловля и передача мяча.		репродуктивный
	22	Баскетбол. Закрепление техники ведения мяча. Развитие координации.		репродуктивный
	23	Баскетбол. Закрепление техники бросков мяча.		репродуктивный
	24	Баскетбол. Закрепление техники броска в движении после двух шагов.		репродуктивный
	25	Баскетбол. Обучение технике штрафного броска.		
	26	Баскетбол. Закрепление техники ведения мяча с изменением направления		
	27	Волейбол. Разучивание нападающего удара через сетку		
	28	Волейбол. Закрепление техники передачи мяча сверху над собой.		репродуктивный
	29	Волейбол. Закрепление техники передачи мяча		
	30	Волейбол. Техники подачи мяча.		репродуктивный
	31	Волейбол. Техники подачи мяча.		
	32	Волейбол. Техника передачи мяча двумя руками снизу		
	33	Волейбол. Техника передачи мяча в парах		
	34	Итоговое занятие по теме «Спортивные игры»		
	35	Итоговое занятие по теме «Спортивные игры»		
	37	Итоговое занятие по теме «Спортивные игры»		
	38	Итоговое занятие по теме «Спортивные игры»		
	<b>Практическая работа</b>		33	
	«Ловля и передача мяча в движении» «Обучение технике ведения мяча» «Взаимодействие в парах» «Действия защитников 3 х 2» «Работа в парах. Техника вырывания «Спорного» мяча» «Броски в движении после двух бросков». «Передача мяча сверху над собой не выходя из зоны»			

	«Нападающий удар 4-6 зоны» «Тактика игроков при нападении» «Передача мяча двумя руками» «Ловля и передача мяча в движении» «Обучение технике ведения мяча» «Взаимодействие в парах» «Действия защитников 3 х 2» «Работа в парах. Техника вырывания «Спорного» мяча» «Броски в движении после двух бросков». «Передача мяча сверху над собой не выходя из зоны» «Нападающий удар 4-6 зоны» «Тактика игроков при нападении» «Передача мяча двумя руками»			
	<b>Контрольные нормативы</b>		4	
	контрольные нормативы по разделу «Спортивные игры»			
	<b>Самостоятельная работа</b>		13	
	«Отработка штрафного броска» «Передача мяча левой, правой рукой в круг на стене» «Удержание мяча двумя руками над собой» «передача мяча над собой сверху в стену» «Отработка штрафного броска» «Передача мяча левой, правой рукой в круг на стене» «Удержание мяча двумя руками над собой» «передача мяча над собой сверху в стену» «Подвижные игры с элементами баскетбола» «Подвижные игры с элементами футбола» Подвижные игры с элементами волейбола» «Подвижные игры и их роль в развитии физических качеств» «Волейбол в России» «Стритбол, его правила» «Футзал его развитие в России» «Пляжный футбол как средство закаливания»			
<b>Тема 5.1.</b> Виды спорта по выбору.	<b>Содержание учебного материала</b>		27	
	1	Ритмическая гимнастика. Повторение комплекса ритмической гимнастики. 100 ударов в 1 минуту.		продуктивный
	2	Ритмическая гимнастика. Повторение комплекса ритмической гимнастики. 100 ударов в 1 минуту.		
	3	Атлетическая гимнастика. Повторение комплекса упражнений атлетической гимнастики.		продуктивный
	4	Атлетическая гимнастика. Повторение комплекса упражнений атлетической гимнастики.		
	5	Контрольный урок по разделу «Виды спорта по выбору»		

6	Контрольный урок по разделу «Виды спорта по выбору»		
7	Акробатика. Освоение и совершенствование висов в упорах		
8	Гимнастика. Освоение координационных способностей		
9	Специально-развивающие упражнения. Ходьба и бег с ускорениями		
10	Специально-развивающие упражнения. Комплекс упражнений с отягощениями		
11	Специально-развивающие упражнения. Полоса препятствий		
12	Специально-развивающие упражнения. Двойные, тройные кувырки вперед-назад		
13	Специально-развивающие упражнения. Челночный бег 5 x 10 м		
14	Специально-развивающие упражнения. Бег змейкой через 5-6 препятствий		
15	Ритмическая гимнастика. Повторение комплекса ритмической гимнастики. 100 ударов в 1 минуту.		продуктивный
16	Ритмическая гимнастика. Повторение комплекса ритмической гимнастики. 100 ударов в 1 минуту.		
17	Атлетическая гимнастика. Повторение комплекса упражнений атлетической гимнастики.		продуктивный
18	Атлетическая гимнастика. Повторение комплекса упражнений атлетической гимнастики.		
19	Бадминтон. Правила игры.		
20	Бадминтон. Техника игры.		
21	Бадминтон. Закрепление техники игры.		
22	Акробатика. Освоение и совершенствование висов в упорах		
23	Гимнастика. Освоение координационных способностей		
24	Настольный теннис. Правила игры		
25	Настольный теннис. Игра «закрытой» ракеткой		
26	Контрольный урок по разделу «Виды спорта по выбору»		
27	Контрольный урок по разделу «Виды спорта по выбору»		
<b>Практическая работа</b>		23	
«Ведение мяча левой, правой ногой «змейкой» «отработка ударов головой по мячу над собой» «Подача мяча» «Прием крученого мяча» «Комплекс ритмической гимнастики. 100 ударов в 1 минуту в муз. сопровождении» «Разучивание комплекса упражнений атлетической гимнастики». «Ведение мяча левой, правой ногой «змейкой» «отработка ударов головой по мячу над собой» «Подача мяча» «Прием крученого мяча» «Комплекс ритмической гимнастики. 100 ударов в 1 минуту в муз. сопровождении» «Разучивание комплекса упражнений атлетической гимнастики».			
<b>Контрольная работа</b>		4	
Тестовые задания «Как я знаю виды спорта»			

	<b>Самостоятельная работа</b> «подборка музыкального сопровождения комплекса ритмической гимнастики» «разработка комплекса утренней гимнастики 10-12 упражнений» «Отработка штрафного броска» «Передача мяча левой, правой рукой в круг на стене» «Удержание мяча двумя руками над собой» «передача мяча над собой сверху в стену» «Отработка штрафного броска» «Передача мяча левой, правой рукой в круг на стене» «Удержание мяча двумя руками над собой» «передача мяча над собой сверху в стену» «Подвижные игры с элементами баскетбола» «Подвижные игры с элементами футбола» Подвижные игры с элементами волейбола» «Подвижные игры и их роль в развитии физических качеств» «Волейбол в России» «Стритбол, его правила» «Футзал его развитие в России» «Пляжный футбол как средство закаливания»		13	
<b>Тема 6.1.</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>		24	
	1	Специальная физическая подготовка на тренажерах. Комплекс упражнений на тренажерах на развития гибкости.		продуктивный
	2	Специальная физическая подготовка на тренажерах. Комплекс упражнений на тренажерах на развития гибкости		
	3	Специальная физическая подготовка на тренажерах. Комплекс упражнений на тренажерах на развития скоростной выносливости		продуктивный
	4	Специальная физическая подготовка на тренажерах. Комплекс упражнений на тренажерах на развития скоростной выносливости.		
	5	Специальная физическая подготовка на тренажерах. Комплекс упражнений на тренажерах на развития скоростных способностей		
	6	Специальная физическая подготовка на тренажерах. Комплекс упражнений на тренажерах на развития скоростных способностей		
	7	Специальная физическая подготовка на тренажерах. Комплекс упражнений на тренажерах на развития скоростных способностей		
	8	Специальная физическая подготовка на тренажерах. Комплекс упражнений на тренажерах на развития координации в движении		
	9	Специальная физическая подготовка на тренажерах. Комплекс упражнений на тренажерах на развития координации на месте		
	10	Специальная физическая подготовка на тренажерах. Комплекс упражнений на тренажерах на развития силовых способностей		



11	Специальная физическая подготовка на тренажерах. Комплекс упражнений на тренажерах на развития скоростной выносливости		продуктивный
12	Специальная физическая подготовка на тренажерах. Комплекс упражнений на тренажерах на развития скоростной выносливости.		
13	Специальная физическая подготовка на тренажерах. Комплекс упражнений на тренажерах на развития гибкости.		продуктивный
14	Специальная физическая подготовка на тренажерах. Комплекс упражнений на тренажерах на развития гибкости		
15	Специальная физическая подготовка на тренажерах. Комплекс упражнений на тренажерах на развития гибкости		продуктивный
16	Специальная физическая подготовка на тренажерах. Комплекс упражнений на тренажерах на развития силовых способностей		
17	Специальная физическая подготовка на тренажерах. Комплекс упражнений на тренажерах на развития силовых способностей		продуктивный
18	Специальная физическая подготовка на тренажерах. Комплекс упражнений на тренажерах на развития координации на месте		
19	Специальная физическая подготовка на тренажерах. Комплекс упражнений на тренажерах на развития координации на месте		
20	Специальная физическая подготовка на тренажерах. Комплекс упражнений на тренажерах на развития координации на месте		
21	Контрольный урок по разделу «Профессионально-прикладная физическая подготовка»		
22	Контрольный урок по разделу «Профессионально-прикладная физическая подготовка»		
23	Контрольный урок по разделу «Профессионально-прикладная физическая подготовка»		
24	Контрольный урок по разделу «Профессионально-прикладная физическая подготовка»		
<b>Практическая работа</b> «Комплекс физических упражнений с партнером» «Комплекс физических упражнений с собственным весом» «Комплекс физических упражнений с отягощением (гири, гантели)» «Комплекс упражнений на тренажерах на развития гибкости» «Комплекс упражнений на тренажерах на развития скоростной выносливости.» «Комплекс упражнений на тренажерах на развитие силы» «Комплекс физических упражнений с партнером» «Комплекс физических упражнений с собственным весом» «Комплекс физических упражнений с отягощением (гири, гантели)» «Комплекс упражнений на тренажерах на развития гибкости» «Комплекс упражнений на тренажерах на развития скоростной выносливости.» «Комплекс упражнений на тренажерах на развитие силы»		20	
<b>Контрольные нормативы</b> Контрольные нормативы по разделу ППФП		4	
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		13	

	<p>Работа над докладами</p> <p>«Закаливание как средство укрепления здоровья»</p> <p>«Лечебная физическая культура как существенная реабилитационная мера»</p> <p>«Физические качества человека и их развитие» «Закаливание как средство укрепления здоровья»</p> <p>«Лечебная физическая культура как существенная реабилитационная мера»</p> <p>«Физические качества человека и их развитие»</p> <p>«Закаливание как средство укрепления здоровья»</p> <p>«Лечебная физическая культура как существенная реабилитационная мера»</p> <p>«Физические качества человека и их развитие»</p> <p>«Комплекс упражнений для развития брюшного пресса»</p> <p>«Комплекс упражнений для развития плечевого пояса»</p> <p>«Упражнения для развития вертикальной координации»</p> <p>«Комплекс физических упражнений для малоподвижных профессий»</p> <p>«Комплекс упражнений развивающих быстроту и реакцию»</p> <p>«Классификация видов упражнений в атлетической гимнастике»</p> <p>«Техника безопасности на занятиях по атлетической гимнастике»</p> <p>«Атлетическая гимнастика и ее роль в других видах спорта»</p> <p>«Комплекс упражнений для развития силы спины и рук»</p> <p>«Комплекс упражнений для расслабления мышц»</p>		
Тема 7.1 Лыжная подготовка	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>1 Закрепление техники попеременно двухшажного хода</p> <p>2 Закрепление техники попеременно двухшажного хода</p> <p>3 Изучение техники попеременно четырехшажного хода</p> <p>4 Изучение техники попеременно четырехшажного хода</p> <p>5 Техника прохождения спусков способом «плуг»</p> <p>6 Техника прохождения спусков способом «плуг»</p> <p>7 Техника подъема в гору способом «елочка»</p> <p>8 Техника подъема в гору способом «елочка»</p> <p>9 Техника одновременного безшажного хода</p> <p>10 Техника одновременного безшажного хода</p> <p>11 Изучение техники конькового хода</p> <p>12 Изучение техники конькового хода</p> <p>13 Способы передачи эстафеты в лыжных гонках</p> <p>14 Способы передачи эстафеты в лыжных гонках</p> <p>15 Итоговое занятие по теме «Лыжная подготовка»</p> <p>16 Итоговое занятие по теме «Лыжная подготовка»</p> <p><b>Практическая работа</b></p>	16	
		14	

	Прохождение спусков Прохождение подъемов Прохождение равнинных участков Подвижные игры на лыжах Слаломная подгтовка Подборка лыжного инвентаря		
	<b>Контрольные нормативы</b> Контрольные нормативы по разделу «Лыжная подготовка»	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Работа над докладами «Развитие лыжного спорта в России» «Зимние виды спорта» Техника безопасности при занятиях лыжными гонками» «Применение мазей и парафинов» «Достижения лыжников России» «Первая помощь при обморожении» «Подводящие упражнения для лыжников-гонщиков» «Смежные виды лыжных гонок» «Правила соревнований по лыжным гонкам» «Летний сезон в подготовке лыжников» «Преимущества классического и конькового хода» «Виды соревнований по лыжным гонкам» «Современная экипировка лыжника-гонщика» «Лыжная подготовка как средство закаливания» «Лыжный спорт как средство формирования здорового образа жизни» «Основные ошибки при изучении классических лыжных ходов» «Основные ошибки при изучении коньковых лыжных ходов» «Оптимальные антропологические параметры для лыжника»	14	
	Всего:	<b>257</b>	
	<b>Темы для докладов</b> Олимпийские игры современности. Физическая культура в профилактике заболеваний и укреплении здоровья.		

	<p>Здоровье человека и факторы, определяющие его состояние.</p> <p>Рациональное питание при занятиях физической культурой и спортом.</p> <p>Врачебный контроль и самоконтроль в процессе физического воспитания.</p> <p>Профилактические, реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий физической культурой и спортом.</p> <p>Физическая культура как одна из форм культуры.</p> <p>Физиологические изменения состояния организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.</p> <p>Закаливание как средство укрепления здоровья.</p> <p>Физические качества человека и их развитие.</p> <p>Лечебная физическая культура как существенная реабилитационная мера.</p> <p>Роль профессионально-прикладной подготовки в трудовой деятельности.</p> <p>Современные физкультурно-оздоровительные методики и системы.</p> <p>Классификация видов спорта.</p> <p>Индивидуальный подход к выбору вида спорта для регулярных систематических занятий.</p> <p>Образ жизни, сберегающий здоровье человека.</p> <p>Влияние неблагоприятных факторов внешней среды на здоровье.</p> <p>Методика построения самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p> <p>Сенситивные периоды развития физических качеств.</p> <p>Олимпийские игры древней Греции в сравнении с современными Олимпийскими играми. Охрана труда и техника безопасности на занятиях физической культурой.</p>		
--	---	--	--

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия *спортивного зала*.

Оборудование учебного кабинета: велотренажеры, шведская стенка, гимнастические скамейки, обручи гимнастические, гимнастические палки, мячи волейбольные, мячи баскетбольные, мячи футбольный, метбольные мячи, мячи для фитнеса, теннисные столы, сетка волейбольная, щиты баскетбольные, скакалки.

Технические средства обучения: магнитофон

#### **3.2. Обеспечение специальных условий для обучающихся инвалидов и обучающихся с ОВЗ**

а) для слепых:

- Присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь;
- Выпуск альтернативных форматов методических материалов (крупный шрифт или аудиофайлы);

б) для слабовидящих:

- Обеспечивается индивидуальное равномерное освещение не менее 3000 люкс;
- При необходимости предоставляется увеличивающее устройство;
- Учебно-методические материалы оформляются увеличенным шрифтом;

в) для глухих и слабослышащих, с тяжелыми нарушениями речи:

- Обеспечиваются надлежащими звуковыми средствами воспроизведения информации;
- По их желанию промежуточная аттестация может проводится в письменной форме;

г) с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- Организуется безбарьерная архитектурная среда образовательного учреждения, рабочего места.

#### **3.3. Информационное обеспечение обучения**

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

Основные источники:

##### **Для педагога**

1. Бишаева.А.А. Физическая культура: учебник для студентов общеобразовательных организаций, осваивающих профессии СПО. М., 2017.
2. Бишаева.А.А. Физическая культура: электронный учебник для студентов общеобразовательных организаций, осваивающих профессии СПО. М., 2017.
3. Волков В.Ю., Загоруйко В.И.. Физическая культура. Учебное пособие. М.-2020.

4. Матвеев А.П., Петрова Т.В. Оценка качества по физической культуре. М.-2018.
5. Лях В.И. Физическая культура для учащихся 10-11 классов. М.- 2018.
6. Решетников Н.В, Кислицын Ю.Л.. Физическая культура. М.- 2019.
7. Спорт в школе. Издательский дом «Первое сентября» 2019.

#### **Для студентов**

1. Бирюкова А.А.. Спортивный массаж: учебник для вузов. М., 2019.
2. Бишаева.А.А. Физическая культура: учебник для студентов общеобразовательных организаций, осваивающих профессии СПО. М., 2017.
3. Бишаева.А.А. Физическая культура: электронный учебник для студентов общеобразовательных организаций, осваивающих профессии СПО. М., 2017.
4. Здоровье детей. Издательский дом «Первое сентября», 2016.
5. Карелин А.О. Правильное питание при занятиях физической культурой и спортом. М., 2020.
6. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. М., 2018.
7. Попов В.Б. 555 Специальных упражнений. М., 2019.
8. Попов В.Б. 1001 Упражнение для здоровья и физического развития. М., 2020.
9. Спорт в школе. Издательский дом «Первое сентября», 2016.
10. Чайцев В.Г., Пронина И.В. Новые технологии физического воспитания школьников. М., 2019.
11. Спорт в школе. Издательский дом «Первое сентября».

#### 4.1. ФОРМЫ И МЕТОДЫ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ

Результаты обучения	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>Личностные</b>	<p><b>Умеет</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– сформировать устойчивую мотивацию к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;</li> <li>– использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры</li> <li>– продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;</li> <li>- оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> </ul> <p><b>Знает</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– как самостоятельно использовать физическую культуру как составляющей доминанты здоровья;</li> <li>– профессионально-оздоровительные средства и методы двигательной активности;</li> </ul>	<p>Форма: устный опрос, процесс практической деятельности (выполнение упражнений) и т.д.</p> <p>Метод: наблюдение в стандартной ситуации и т.д.</p>
<b>Метапредметные</b>	<p><b>Умеет</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;</li> <li>- сотрудничать с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;</li> <li>- ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;</li> <li>- участвовать в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;</li> <li>- использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением</li> </ul>	<p>Форма: устный опрос, процесс практической деятельности (выполнение упражнений) и т.д.</p> <p>Метод: наблюдение в стандартной ситуации и т.д.</p> <p>Оценка результатов проверочных работ, устных ответов, контрольных нормативов по ОФП</p>

	<p>требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности</p> <p><b>Знает</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- теоретические, учебно-методические и практические знания, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;</li> </ul>	
<b>Предметные</b>	<p><b>Умеет</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</li> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>– владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</li> <li>– владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> <li>– 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)</li> </ul> <p><b>Знает</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>– основные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</li> </ul>	<p>Форма: устный опрос, процесс практической деятельности (выполнение упражнений) и т.д.</p> <p>Метод: наблюдение в стандартной ситуации и т.д.</p> <p>Оценка результатов проверочных работ, устных ответов, контрольных нормативов по ОФП</p>