


Министерство образования Красноярского края  
Краевое государственное бюджетное профессиональное образовательное  
учреждение «Назаровский аграрный техникум им. А.Ф. Вепрева»

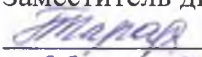
## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **ОУП.12 Физическая культура**

специальность 35.02.16 Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной  
техники и оборудования

2023 г.

РАССМОТРЕНО  
цикловой комиссией  
общеобразовательных дисциплин  
Протокол № 5 от «09» 01 2023 г.  
Председатель цикловой комиссии  
 А. И. Нелюбина

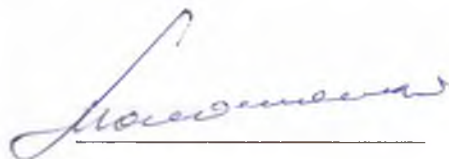
УТВЕРЖДАЮ  
Заместитель директора по учебной работе  
 Л. Д. Тарасова  
«09» 10 2023 г.

Рабочая программа учебного предмета разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) среднего общего образования и примерной программы, утвержденной на заседании Совета по оценке качества примерных рабочих программ общеобразовательного и социально-гуманитарного циклов среднего профессионального образования при ФГБОУ ДПО ИРПО (протокол №14 от 30 ноября 2022 г) (профиль – технологический).

Организация-разработчик: КГБПОУ «Назаровский аграрный техникум им. А.Ф. Вепрева»

Разработчик:

Молошенко Владимир Валерьевич, преподаватель



## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>6</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>18</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>17</b>

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОУП. 12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### 1.1. Область применения программы

Программа общеобразовательного учебного предмета «Физическая культура» предназначена для изучения в профессиональных образовательных организациях СПО, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования при подготовке квалифицированных рабочих, служащих, специалистов среднего звена.

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина входит в общеобразовательный цикл и относится к общим дисциплинам.

### 1.3. Компетенции, на формирование которых работает дисциплина

Содержание программы способствует формированию общих компетенций, заявленных в ФГОС по профессии.

### 1.4. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины

Содержание программы дисциплины 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:</b>	
Л1	готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению
Л2	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;
Л3	потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
Л4	приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
Л5	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;
Л6	готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
Л7	способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
Л8	способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
Л9	принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
Л10	патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной; готовность к служению Отечеству, его защите;
<b>Метапредметные:</b>	
М1	способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
М2	готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
М3	освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
М4	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;
М5	формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
М6	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;
<b>Предметные:</b>	
П1	умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
П2	владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
П3	владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
П4	владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
П5	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).

### 1.5. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальная учебная нагрузка обучающегося 118 часов, в том числе:  
 обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 118 часов,  
 внеаудиторная самостоятельная работа обучающегося 0 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы ОПОП СПО базовой подготовки на основе основного общего образования.

Вид учебной работы	Объем часов	в т.ч. по курсам, семестрам	
		1 семестр	2 семестр
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>118</b>	<b>50</b>	<b>68</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>114</b>	<b>48</b>	<b>66</b>
в том числе:			
лабораторные работы			
практические занятия			
<b>Внеаудиторная самостоятельная работа (всего):</b>			
В том числе: подготовка выступлений по заданным темам, докладов, рефератов, индивидуального проекта с использованием информационных технологий			
<i>Промежуточная аттестация в форме</i>	<b>4</b>	дифференцированный зачет	дифференцированный зачет

№ занятия	Наименование разделов и тем, содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся	Объём часов		Вид занятия	Рекомендуемая литература и интернет-ресурсы	Формируемые результаты обучения	
		аудитор., ч.	сам.работа, ч.				
<b>1 семестр</b>		<b>48</b>					
<b>Тема 1. Теоретическая часть</b>		<b>6</b>	3				
1.	Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	2		Урок	Л1. <a href="https://bibli-online.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-413692#page/10">https://bibli-online.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-413692#page/10</a>	Л1, Л4, Л5, М1, М7, П1, П2, П6	
2.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	2		Урок		Л1, Л4, Л5, М1, П2, П6	
3.	Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.	2		Урок		Л1, Л5, М4, М6, П5, П7	
<b>Тема 2. Практическая часть</b>		<b>45</b>					
<b>Тема 2.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</b>		<b>10</b>					
4.	Т.Б. на занятиях по л/атл.	2		Практическое занятие	Л2. <a href="https://bibli-online.ru/viewer/teoriya-i-istoriya-fizicheskoy-kultury-i-sporta-v-3-t-tom-1-igrv-olimpiad-429815#page/526">https://bibli-online.ru/viewer/teoriya-i-istoriya-fizicheskoy-kultury-i-sporta-v-3-t-tom-1-igrv-olimpiad-429815#page/526</a>	Л5, Л6, М3, М6, П1	
5.	Кроссовая подготовка бег в среднем темпе до 2000	2		Практическое занятие		Л1, Л2, Л3, М1, М2, П4, П5	
6.	О.Ф.П. спец.беговые упражнения л/атл.	2		Практическое занятие		Л1, Л2, Л3, М1, М2, П4, П5	
7.	Изучение тех. прыжка в длину способом согнув ноги	2		Практическое занятие		Л1, Л2, Л3, Л4, М1, М2, П1, П2, П3, П4, П5	
8.	Техника бега на короткие дистанции	2		Практическое занятие		Л1, Л2, Л3, Л4, М1, М2, П1, П2, П3, П4, П5	
<b>Тема 2.3. Гимнастика</b>		<b>10</b>					
9.	Т.Б. на занятиях спортивной гимнастикой, Комплекс упражнений утренней гимнастики	2		Практическое занятие		Л2. <a href="https://bibli-online.ru/viewer/teoriya-i-istoriya-fizicheskoy-kultury-i-sporta-v-3-t-tom-1-igrv-olimpiad-429815#page/526">https://bibli-online.ru/viewer/teoriya-i-istoriya-fizicheskoy-kultury-i-sporta-v-3-t-tom-1-igrv-olimpiad-429815#page/526</a>	Л2, Л3, Л4, М1, М2, М3, П1, П2, П3, П4, П5

10.	Изучение тех. Прыжки через «козла»	2		Практическое занятие	<a href="#">fizicheskoy-kultury-i-sporta-v-3-t-tom-1-igrv-olimpiad-429815#page/565</a>	Л2, Л3, Л4, М1, М2, М3, П1, П2, П3, П4, П5
11.	Вольные упражнения. Изучение техники кувырок вперед из стойки на голове	2		Практическое занятие		Л2, Л3, Л4, П1, П2, П3, П4, П5
12.	Изучение техники кувырка назад из приседа в стойку на ногах	2		Практическое занятие		Л2, Л3, Л4, П1, П2, П3, П4, П5
13.	Упражнения на внимание, висы и упоры.	2		Практическое занятие		Л2, Л3, Л4, П1, П2, П3, П4, П5
	<b>Тема 3. Спортивные игры (по выбору)</b>	<b>10</b>				
	<b>Тема 3. 1. Волейбол</b>	10				
14.	Волейбол. Правила игры. Техника безопасности игры	2		Практическое занятие	Л2. <a href="https://biblionline.ru/viewer/teoriya-i-istoriya-fizicheskoy-kultury-i-sporta-v-3-t-tom-1-igrv-olimpiad-429815#page/501">https://biblionline.ru/viewer/teoriya-i-istoriya-fizicheskoy-kultury-i-sporta-v-3-t-tom-1-igrv-olimpiad-429815#page/501</a>	П5
15.	Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача.	2		Практическое занятие		Л1, Л2, Л3, Л4, Л8, Л9, Л10, М1, М3, П2, П3, П4, П5
16.	Нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками	2		Практическое занятие		Л1, Л2, Л3, Л4, Л8, М1, М3, П2, П3, П4, П5
17.	Прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину.	2		Практическое занятие		Л1, Л2, Л3, Л4, Л8, Л9, Л10, М1, М3, П2, П3, П4, П5
18.	Блокирование, тактика нападения, тактика защиты.	2		Практическое занятие		Л1, Л2, Л3, Л4, Л8, Л9, Л10, М1, М3, П2, П3, П4, П5
	<b>Тема 5. Виды спорта по выбору</b>	<b>15</b>				
	<b>Тема 5.1. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах</b>	15				
19.	Спортивная аэробика. Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой.	2		Практическое занятие	Л2. <a href="https://biblionline.ru/viewer/teoriya-i-istoriya-fizicheskoy-kultury-i-sporta-v-3-t-tom-1-igrv-olimpiad-429815#page/501">https://biblionline.ru/viewer/teoriya-i-istoriya-fizicheskoy-kultury-i-sporta-v-3-t-tom-1-igrv-olimpiad-429815#page/501</a>	Л1, Л2, Л3, Л4, М1, М2, П1, П2, П3, П4, П5
20.	Спортивная аэробика. Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой. Дыхательная гимнастика	2		Практическое занятие		Л1, Л2, Л3, Л4, М1, М2, П1, П2, П3, П4, П5



21.	Дыхательные упражнения йогов.	2		Практическое занятие	<a href="http://olimpiad-429815#page/565">olimpiad-429815#page/565</a>	Л1, Л2, Л3, Л4, М1, М2, П1, П2, П3, П4, П5
22.	Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами.	2		Практическое занятие		Л1, Л2, Л3, Л4, Л8, Л10, М1, М3, П1, П2, П3, П4, П5
23.	Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов.	2		Практическое занятие		Л1, Л2, Л3, Л4, Л8, Л10, М1, М3, П1, П2, П3, П4, П5
24.	Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота.	2		Практическое занятие		Л1, Л2, Л3, Л4, М1, М2, П1, П2, П3, П4, П5
25.	Динамические комплексы упражнений	2		Практическое занятие		Л1, Л2, Л3, Л4, М1, М2, П1, П2, П3, П4, П5
26.	Дифференцированный зачет	1		Урок		
	<b>Дифференцированный зачет</b>	<b>2</b>				
	<b>2 семестр</b>	<b>66</b>				
	<b>Тема 2. Практическая часть</b>	<b>46</b>				
	<b>Тема 2.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</b>	<b>10</b>				
1.	Изучения техники прыжка в длину, способ согнув ноги (разбег, отталкивание)	2		Практическое занятие	<a href="https://biblioteka-istoriya-fizicheskoy-kultury-i-sporta-v-3-t-tom-1-igrv-olimpiad-429815#page/526">https://biblioteka-istoriya-fizicheskoy-kultury-i-sporta-v-3-t-tom-1-igrv-olimpiad-429815#page/526</a>	Л1, Л2, Л3, Л4, М1, М2, П1, П2, П3, П4, П5
2.	Изучение техники бега на короткие дистанции (стартовый разбег)	2		Практическое занятие		Л1, Л2, Л3, М1, М2, П4, П5
3.	Изучение техники бега на короткие дистанции	2		Практическое занятие		Л1, Л2, Л3, Л4, М1, М2, П1, П2, П3, П4, П5
4.	Установка стартов. Колодок. Бег по дистанции финиш	2		Практическое занятие		Л1, Л2, Л3, М1, М2, П4, П5
5.	Эстафетный бег 4 ´100 м.	2		Практическое занятие		Л1, Л2, Л3, М1, М2, П4, П5

	<b>Внеаудиторная самостоятельная работа по теме: Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</b> Освоение физических упражнений; подготовка к выполнению нормативов (ГТО).					
	<b>Тема 2.2. Лыжная подготовка</b>	<b>10</b>				
6.	Переход с одновременных лыжных ходов	2		Практическое занятие		Л1, Л2, Л3, Л4, Л8, Л9, Л10, М1, М3, П2, П3, П4, П5
7.	Преодоление подъемов и препятствий	2		Практическое занятие		Л1, Л2, Л3, Л4, Л8, Л9, Л10, М1, М3, П2, П3, П4, П5
8.	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния	2		Практическое занятие		Л1, Л2, Л3, Л4, Л8, М1, М3, П2, П3, П4, П5
9.	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидерование, обгон, финиширование и др.	2		Практическое занятие		Л1, Л2, Л3, Л4, Л8, М1, М3, П2, П3, П4, П5
10.	Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши).	2		Практическое занятие		Л1, Л2, Л3, Л4, Л8, М1, М3, П2, П3, П4, П5
	<b>Тема 3. Спортивные игры (по выбору)</b>	<b>10</b>				
	<b>Тема 3. 1. Баскетбол</b>	10				
11.	Баскетбол. Правила игры. Техника безопасности игры.	2		Практическое занятие	Л2. <a href="https://biblionline.ru/viewer/teoriya-i-istoriya-fizicheskoy-kultury-i-sportivnykh-igr-v-3-t-tom-1-igrv-olimpiad-429815#page/455">https://biblionline.ru/viewer/teoriya-i-istoriya-fizicheskoy-kultury-i-sportivnykh-igr-v-3-t-tom-1-igrv-olimpiad-429815#page/455</a>	Л1, Л2, Л3, Л4, Л8, М1, М3, П2, П3, П4, П5
12.	Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении)	2	Практическое занятие	Л1, Л2, Л3, Л4, Л8, М1, М3, П2, П3, П4, П5		
13.	Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом)	2	Практическое занятие	Л1, Л2, Л3, Л4, Л8, М1, М3, П2, П3, П4, П5		
14.	Прием техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты.	2	Практическое занятие	Л1, Л2, Л3, Л4, Л8, М1, М3, П2, П3, П4, П5		

15.	Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.	2		Практическое занятие		Л1, Л2, Л3, Л4, Л8, М1, М3, П2, П3, П4, П5
	<b>Внеаудиторная самостоятельная работа по теме: Баскетбол</b> занятие по определенному виду спорта, отработка тактики игры.					
	<b>Тема 4. Плавание</b>	<b>6</b>				
16.	Плавание. Правила плавания в открытом водоеме. Доврачебная помощь пострадавшему.	2		Практическое занятие	Л2. <a href="https://bibli-online.ru/viewer/teoriva-i-istoriva-fizicheskoy-kultury-i-sporta-v-3-t-tom-1-igrv-olimpiad-429815#page/554">https://bibli-online.ru/viewer/teoriva-i-istoriva-fizicheskoy-kultury-i-sporta-v-3-t-tom-1-igrv-olimpiad-429815#page/554</a>	Л1, Л2, Л3, Л4, Л8, Л10, М1, М3, П1, П2, П3, П4, П5
17.	Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне.	2		Практическое занятие		Л1, Л2, Л3, Л4, Л8, Л10, М1, М3, П1, П2, П3, П4, П5
18.	Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше.	2		Практическое занятие		Л1, Л2, Л3, Л4, Л8, Л10, М1, М3, П1, П2, П3, П4, П5
	<b>Внеаудиторная самостоятельная работа по теме: Плавание</b> Подготовка рефератов по заданным темам					
	<b>Тема 5. Виды спорта по выбору</b>	<b>10</b>				
	<b>Тема 5.2. Элементы единоборства</b>	10				
19.	Отжимание в упоре лежа (четырёхкратное непрерывное исполнение).	2		Практическое занятие	Л2. <a href="https://bibli-online.ru/viewer/teoriva-i-istoriva-fizicheskoy-kultury-i-sporta-v-3-t-tom-1-igrv-olimpiad-429815#page/488">https://bibli-online.ru/viewer/teoriva-i-istoriva-fizicheskoy-kultury-i-sporta-v-3-t-tom-1-igrv-olimpiad-429815#page/488</a>	Л1, Л2, Л3, Л4, Л8, Л10, М1, М3, П1, П2, П3, П4, П5
20.	Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа.	2		Практическое занятие		Л1, Л2, Л3, Л4, Л8, Л10, М1, М3, П1, П2, П3, П4, П5
21.	Перевороты вперед, назад, в сторону.	2		Практическое занятие		Л1, Л2, Л3, Л4, Л8, Л10, М1, М3, П1, П2, П3, П4, П5
22.	Подъем разгибом с лопаток.	2		Практическое занятие		Л1, Л2, Л3, Л4, Л8, Л10, М1, М3, П1, П2, П3, П4, П5

23.	Пауэрлифтинг, армрестлинг. Дифференцированный зачет	2		Практическое занятие		Л1, Л2, Л3, Л4, Л8, Л10, М1, М3, П1, П2, П3, П4, П5
<b>Тема 6. Практическая часть</b>		32	16			
<b>Тема 6.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</b>		10	5			
1.	Бег по дистанции финиш.	2		Практическое занятие	Л2. <a href="https://bibli-online.ru/viewer/teoriya-i-istoriya-fizicheskoy-kultury-i-sporta-v-3-t-tom-1-igrv-olimpiad-429815#page/526">https://bibli-online.ru/viewer/teoriya-i-istoriya-fizicheskoy-kultury-i-sporta-v-3-t-tom-1-igrv-olimpiad-429815#page/526</a>	Л1, Л2, Л3, М1, М2, П4, П5
2.	Эстафетный бег 4' 400 м	2		Практическое занятие		Л1, Л2, Л3, М1, М2, П4, П5
3.	Равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши)	2		Практическое занятие		Л1, Л2, Л3, М1, М2, П4, П5
4.	Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).	2		Практическое занятие		Л1, Л2, Л3, Л4, М1, М2, П1, П2, П3, П4, П5
5.	Толкание ядра.	2		Практическое занятие		Л1, Л2, Л3, Л4, М1, М2, П1, П2, П3, П4, П5
<b>Тема 6.2. Гимнастика</b>		10	5			
6.	Выполнение техники кувырка вперед из стойки на голове	2		Практическое занятие	Л2. <a href="https://bibli-online.ru/viewer/teoriya-i-istoriya-fizicheskoy-kultury-i-sporta-v-3-t-tom-1-igrv-olimpiad-429815#page/565">https://bibli-online.ru/viewer/teoriya-i-istoriya-fizicheskoy-kultury-i-sporta-v-3-t-tom-1-igrv-olimpiad-429815#page/565</a>	Л2, Л3, Л4, М1, М2, М3, П1, П2, П3, П4, П5
7.	Выполнение техники кувырка назад из приседа в стойку на ногах	2		Практическое занятие		Л2, Л3, Л4, М1, М2, М3, П1, П2, П3, П4, П5
8.	Выполнение упражнения на внимание, висы и упоры,	2		Практическое занятие		Л2, Л3, Л4, М1, М2, М3, П1, П2, П3, П4, П5
9.	Упражнения для коррекции зрения. Упражнения у гимнастической стенки.	2		Практическое занятие		Л2, Л3, Л4, П1, П2, П3, П4, П5
10.	Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.	2		Практическое занятие		Л2, Л3, Л4, М1, М2, М3, П1, П2, П3, П4, П5
<b>Тема 7. Спортивные игры (по выбору)</b>		12				
<b>Тема 7. 1. Волейбол</b>		6	3			

11.	Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди—животе	2		Практическое занятие	Л2. <a href="https://biblionline.ru/viewer/teoriya-i-istoriya-fizicheskoy-kultury-i-sporta-v-3-t-tom-1-igrы-olimpiad-429815#page/501">https://biblionline.ru/viewer/teoriya-i-istoriya-fizicheskoy-kultury-i-sporta-v-3-t-tom-1-igrы-olimpiad-429815#page/501</a>	Л1, Л2, Л3, Л4, Л8, М1, М3, П2, П3, П4, П5
12.	Блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Игра по упрощенным правилам волейбола	2		Практическое занятие	<a href="https://biblionline.ru/viewer/teoriya-i-istoriya-fizicheskoy-kultury-i-sporta-v-3-t-tom-1-igrы-olimpiad-429815#page/501">https://biblionline.ru/viewer/teoriya-i-istoriya-fizicheskoy-kultury-i-sporta-v-3-t-tom-1-igrы-olimpiad-429815#page/501</a>	Л1, Л2, Л3, Л4, Л8, М1, М3, П2, П3, П4, П5
13.	Игра по правилам, тактика нападения, тактика защиты. Судейство	2		Практическое занятие		П5
<b>Тема 7. 2. Футбол</b>		<b>6</b>	<b>3</b>			
14.	Футбол. Правила игры. Техника безопасности игры. Отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения.	2		Практическое занятие	Л2. <a href="https://biblionline.ru/viewer/teoriya-i-istoriya-fizicheskoy-kultury-i-sporta-v-3-t-tom-1-igrы-olimpiad-429815#page/589">https://biblionline.ru/viewer/teoriya-i-istoriya-fizicheskoy-kultury-i-sporta-v-3-t-tom-1-igrы-olimpiad-429815#page/589</a>	Л1, Л2, Л3, Л4, Л8, М1, М3, П2, П3, П4, П5
15.	Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью.	2		Практическое занятие	<a href="https://biblionline.ru/viewer/teoriya-i-istoriya-fizicheskoy-kultury-i-sporta-v-3-t-tom-1-igrы-olimpiad-429815#page/589">https://biblionline.ru/viewer/teoriya-i-istoriya-fizicheskoy-kultury-i-sporta-v-3-t-tom-1-igrы-olimpiad-429815#page/589</a>	Л1, Л2, Л3, Л4, Л8, М1, М3, П2, П3, П4, П5
16.	Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Дифференцированный зачет	2		Практическое занятие		Л1, Л2, Л3, Л4, Л8, М1, М3, П2, П3, П4, П5
<b>Дифференцированный зачет</b>		<b>2</b>				
<b>Всего</b>		<b>118</b>				

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### ОУП.15 Физическая культура

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

Реализация программы учебной дисциплины требует наличия:

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

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, ковер борцовский, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;
- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

##### 3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

Л1. Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А., ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. Учебник и практикум для СПО, од: 2018 / Гриф УМО СПО ISBN: 978-5-534-02612-2, серия: Профессиональное образование Тематика/подтематика: Гуманитарные и общественные науки./Физическая культура Дисциплина: Физическая культура  
<https://biblio-online.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-413692#page/271>

Л2. Германов Г. Н., Корольков А. Н., Сабирова И. А., Кузьмина О. И., ТЕОРИЯ И ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В 3 Т. ТОМ 1. ИГРЫ ОЛИМПИАД. Учебное пособие для СПО, год: 2018 / Гриф УМО СПО ISBN: 978-5-534-10350-2, 978-5-534-10351-9 Серия: Профессиональное образование Тематика/подтематика: Гуманитарные и общественные науки./Физическая культура Дисциплина: Теория и история физической культуры и спорта  
<https://biblio-online.ru/book/teoriva-i-istoriva-fizicheskoy-kultury-i-sporta-v-3-t-tom-1-igrv-olimpiad-429815>.

Аллянов Ю.Н., Письменский И.А. Физическая культура. – М.: Издательство Юрайт, 2018. – 493 с. - [Электронный ресурс; Режим доступа <http://www.znaniyum.com>]. - (Среднее профессиональное образование).

Никутушкин В.Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии. - М.: Издательство Юрайт, 2018. – 246 с. - [Электронный ресурс; Режим доступа <http://www.znaniyum.com>]. - (Среднее профессиональное образование)

Литвинов А. А., Козлов А. В., Ивченко Е. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2014.

##### 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.nagod.ru](http://www.gour32441.nagod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка».

Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах РФ (НФП-2009).

### **3.3. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины**

На основании данных о состоянии здоровья студенты распределяются для занятий физической культурой на медицинские группы: основную, подготовительную, специальную. Студенты, отнесенные к основной и подготовительной медицинским группам, занимаются физической культурой вместе. Для юношей и девушек, отнесенных к подготовительной группе, исключается выполнение учебных нормативов в противопоказанных им видах физических упражнений. Для студентов, отнесенных к специальной медицинской группе, занятия проводят по специальным учебным программам.

В целях реализации системно - деятельностного подхода при преподавании дисциплины используются современные образовательные технологии: здоровьесберегающие образовательные технологии, игровые, метод проекта.

Цель здоровьесберегающих технологий обеспечить студенту возможность сохранения здоровья за период обучения в техникуме, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Игровая деятельность на уроках дает возможность повысить у обучающихся интерес к учебным занятиям. Позволяет усвоить большее количество информации, основанной на примерах конкретной деятельности, моделируемой в игре, помогает в процессе игры научиться принимать ответственные решения в сложных ситуациях.

Метод проектов позволяет решать сразу несколько задач: развитие общих компетенций обучающихся; интегрированность процесса обучения; экономия времени на самом уроке.

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

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе практических занятий, выполнения внеаудиторной самостоятельной работы, индивидуальных проектов.

Результаты обучения (цели)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>личностные:</b> Л1-Л10	демонстрация умений в составлении комплексов упражнений различной направленности для самостоятельной работы; участие в спортивно-массовых мероприятиях; участие в Дне здоровья; учебно-исследовательская работа обучающихся; проектная деятельность обучающихся; посещение секций по избранному виду спорта; самостоятельное судейство в спортивных соревнованиях; демонстрация знаний и умений оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; участие в месячнике по военно-патриотическому воспитанию
<b>метапредметные:</b> М1-М6	практические задания по работе с информацией (конспектирование и др.); – выполнение самостоятельных работ проблемного характера; □ самостоятельное проведение обучающимся части урока, спортивно-оздоровительного мероприятия
<b>предметные:</b> ПР1-ПР5	выполнение двигательных действий Легкая атлетика: бег на короткие, средние, длинные дистанции; метание мяча весом 150 г; метание гранаты 500г (д), 700г; кроссовая подготовка 2000м (д), 3000м (ю); самостоятельное проведение обучающимся фрагмента занятия с решением задачи по развитию физических качеств средствами легкой атлетики Спортивные игры: выполнение базовых элементов техники спортивных игр (владение мячом, броски в кольцо, подачи, передачи); выполнение технико-тактических действий обучающегося в ходе проведения игровых комбинаций, соревнований по спортивным играм; выполнение обучающимся функций судьи; самостоятельное проведение обучающимся Лыжная подготовка: передвижение на лыжах различными ходами, выполнение поворотов, торможения, спусков и подъемов. ОФП Выполнение упражнений: Челночный бег 3x10м; Метание набивного мяча 1 кг; Прыжок в длину с места; Прыжки со скакалкой за 1 минуту; Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа; Подъём туловища из положения лёжа за 1 мин; Наклон вперёд из положения сидя на полу; Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке



### Оценка уровня физических способностей студентов

№ п/п	Физические способности	Контрольные упражнения	Возраст, лет.	оценка					
				юноши			девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м,с	16	4,4	5,1 – 4,8	5,2	4,8	5,9 – 5,3	6,1
			17	4,3	5,0 – 4,7	5,2	4,8	5,9 – 5,3	6,1
2	Координационные	Челночный бег 310 м,с	16	7,3	8,0 – 7,7	8,2	8,4	9,3 – 8,7	9,7
			17	7,2	7,9 – 7,5	8,1	8,4	9,3 – 8,7	9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места,см	16	230	195 – 210	180	210	170 – 190	160
			17	240	205 - 220	190	210	170 - 190	160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1500	1300 -1400	1100	1300	1050-1200	900
			17	1500	1300 - 1400	1100	1300	1050-1200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя	16	15	9 – 12	5	20	12 – 14	7
			17	15	9 - 12	5	20	12 - 14	7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки)	16	11	8 – 9	4	18	13 – 15	6
			17	12	9 - 10	4	18	13 - 15	6