



БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ХАНТЫ-МАНСИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА – ЮГРЫ  
«КОГАЛЫМСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

УТВЕРЖДЕНА  
приказом директора  
БУ «Когалымский  
политехнический колледж»  
№243 от 01 сентября 2018 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

программа подготовки специалистов среднего звена по специальности среднего  
профессионального образования  
23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта

|                |                  |
|----------------|------------------|
| Форма обучения | очная            |
| Курс           | 2, 3, 4          |
| Семестр        | 3, 4, 5, 6, 7, 8 |

Когалым, 2018г.

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) среднего профессионального образования (далее - СПО) по специальности **23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта.**

**Организация-разработчик:** бюджетное учреждение профессионального образования Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Когалымский политехнический колледж».

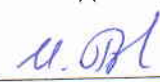
РАССМОТРЕНА  
на заседании методического объединения педагогики, психологии, физического воспитания, БЖД.

Протокол № \_\_\_ от 01 09 2018 г.

Руководитель МО  /Е.А. Ерёмкина/  
подпись

СОГЛАСОВАНА

Педагог-библиотекарь  /Л.Н. Родионова/  
подпись

Старший методист  /И.В. Рыбакова/  
подпись

**Разработчики:**

Преподаватели БУ «Когалымский политехнический колледж»

Федорук Михаил Фёдорович

  
подпись

## СОДЕРЖАНИЕ

|   |  |    |
|---|--|----|
| 1 | ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ<br>«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»          | 4  |
| 2 | СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ                                      | 6  |
| 3 | УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ                                | 21 |
| 4 | КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ<br>ДИСЦИПЛИНЫ                   | 23 |
| 5 | ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ<br>СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ | 25 |

# ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «Физическая культура».

## 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта. Программа может использоваться другими образовательными учреждениями, реализующими образовательную программу подготовки специалистов среднего звена.

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

Учебная дисциплина «Физическая культура» входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл. Учебная дисциплина имеет практическую направленность.

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

При реализации программы у обучающихся будут сформированы общие компетенции:  
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь**:

У.1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать**:

З. 1. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

З. 2. Основы здорового образа жизни.

\* При обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья, предусмотрена возможность приёма-передачи информации в доступных для них форме.

## 1.4. Ведущие педагогические технологии, используемые преподавателем:

- личностно-ориентированного обучения;
- дистанционного обучения;
- исследовательской деятельности;
- компетентностного подхода.

## 1.5. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося -332 часов, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося -166 час;  
самостоятельной работы обучающегося -166 час.

| Объекты (предметы)<br>контроля (знания,<br>умения)<br>Разделы<br>(укрупнённые темы)<br>программы УД | Знания         |                | Умения         |
|---|----------------|----------------|----------------|
|   | З <sub>1</sub> | З <sub>2</sub> | У <sub>1</sub> |
| Лёгкая атлетика   | +              | +              | +              |
| Спортивные игры<br>баскетбол.   | +              | +              | +              |
| Спортивные игры<br>волейбол   | +              | +              | +              |
| Лыжная подготовка.  | +              | +              | +              |
| Гимнастика .  | +              | +              | +              |

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

| <b>Вид учебной работы</b>  | <b>Объем часов</b> |
|--|--------------------|
| <b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>                                 | <b>332</b>         |
| <b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>                      | <b>166</b>         |
| в том числе:   |                    |
| Практические занятия   | <b>166</b>         |
| <b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>                           | <b>166</b>         |
| <b>Промежуточная аттестация в форме: зачета, дифференцированного зачета.</b> |                    |

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

| Наименование разделов и тем   | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся   | Объем часов | Уровень освоения <sup>1</sup> |
|---|--|-------------|-------------------------------|
| 1   | 2  | 3           | 4                             |
| <b>2 курс 3 семестр</b>   |  |             |                               |
| <b>Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b> |  |             |                               |
|   | <b>Содержание учебного материала.</b>  |             |                               |
|   | <b>Практические занятия:</b>   | <b>4</b>    |                               |
| Тема 1.<br>Общая физическая подготовка.                                     | 1.Техника безопасности на занятиях ОФП. Построение, перестроение, различные виды ходьбы, комплексы общеразвивающих упражнений в парах, с предметами. | 2           | 2,4                           |
|   | 2. Выполнение беговых и прыжковых упражнений. Прыжки в длину с места.* Прыжки через скакалку*  | 2           | 2, 4                          |
| Тема 2<br>Лёгкая атлетика   | <b>Содержание учебного материала.</b>  |             |                               |
|   | <b>Практические занятия:</b>   | <b>8</b>    |                               |
|   | 3. Техника безопасности по легкой атлетике. Техника высокого и низкого старта.   | 2           | 2,4                           |
|   | 4. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. Эстафетный бег.   | 2           | 2, 4                          |
|   | 5. Стартовый разгон, финиширование. Бег 100м.* Техника эстафетного бега: 4'100 м, 4'400 м;*  | 2           | 2, 4                          |
|   | 6. Метание гранаты.  | 2           | 2, 4                          |
|   | <i>Самостоятельная работа обучающегося: сообщение на тему: «История развития лёгкая атлетика».</i>   | <b>16</b>   | 3                             |
| Тема 3<br>Спортивная игра.<br>Баскетбол.                                    | <b>Содержание учебного материала.</b>  |             |                               |
|   | <b>Практические занятия:</b>   | <b>18</b>   |                               |
|   | 7.Техника безопасности на занятиях баскетболом. Перемещение по площадке. Ведение мяча.   | 2           | 2,4                           |
|   | 8. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от груди, сбоку, снизу.   | 2           | 2, 4                          |
|   | 9. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, с отскоком от пола.   | 2           | 2, 4                          |
|   | 10.Приёмы техники защиты, перехват.  | 2           | 2,4                           |
|   | 11.Техника приёмов владения мячом (вырывание, выбивание).  | 2           | 2,4                           |
|   | 12. Броски в корзину (штрафной бросок, с трёх шагов)   | 2           | 2,4                           |
|   | 13. Броски мяча по кольцу: с места, в движении. Учебная игра.  | 2           | 2, 4                          |
|   | 14. Тактика игры в нападении.. Учебная игра.   | 2           | 2, 4                          |
|   | 15.Тактика игры в защите. Учебная игра.  | 2           | 2,4                           |

|  |   |           |          |
|--|---|-----------|----------|
|  | <i>Самостоятельная работа обучающегося: посещение секции баскетбола в БУ «КПК».</i>   | <b>16</b> | 3        |
|  | <b>Практические занятия:</b>  | <b>2</b>  |          |
| Тема 4. Зачет.                           | 16. Зачет.  | 2         | 2,4      |
|  | <b>Всего обязательной нагрузки:</b>   | <b>32</b> |          |
|  | <b>Самостоятельная работа:</b>  | <b>32</b> |          |
|  | <b>Максимальная учебная нагрузка (всего):</b>   | <b>64</b> |          |
| <b>2 курс 4 семестр</b>                  |   |           |          |
| <b>1</b>                                 | <b>2</b>  | <b>3</b>  | <b>4</b> |
| Тема 5.<br>Спортивная игра.<br>Волейбол. | <b>Содержание учебного материала:</b>   |           |          |
|  | <b>Практические занятия:</b>  | <b>10</b> |          |
|  | 1. Техника безопасности на занятиях по волейболу. Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке. Передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения». | 2         | 2, 4     |
|  | 2. Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра.   | 2         | 2, 4     |
|  | 3. Прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину.   | 2         | 2, 4     |
|  | 4. Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе. Учебная игра.   | 2         | 2, 4     |
|  | 5. Нападающие удары. Командные взаимодействия. Учебная игра.  | 2         | 2, 4     |
|  | <i>Самостоятельная работа обучающихся: посещение секции по волейболу в БУ «КПК».</i>  | 14        | 3        |
| Тема 6.<br>Лыжная подготовка.            | <b>Содержание учебного материала:</b>   |           |          |
|  | <b>Практические занятия:</b>  | <b>8</b>  |          |
|  | 6. Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Одновременный безшажный, одношажный ход.  | 2         | 2,4      |
|  | 7. Техника перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные.   | 2         | 2, 4     |
|  | 8. Полуконьковый и коньковый ход.   | 2         | 2, 4     |
|  | 9. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.  | 2         | 2, 4     |
|  | <i>Самостоятельная работа обучающихся: посещение лыжной базы «Снежинка».</i>  | 12        | 3        |



|   |   |   |           |
|---|---|---|-----------|
| Тема 7. Гандбол   | <b>Содержание учебного материала:</b>   |   |           |
|   | <b>Практические занятия:</b>  | <b>2</b>                                    |           |
|   | 10. Техника безопасности на занятиях гандболом. Ловля: двумя руками, одной рукой и передача мяча согнутой рукой.                  | 2   | 2,4       |
|   | <i>Самостоятельная работа обучающихся: Сообщение на тему: «Успехи сборной России в гандболе»</i>                                  | 2   | 3         |
| Тема 8. Настольный теннис.  | <b>Содержание учебного материала:</b>   |   |           |
|   | <b>Практические занятия:</b>  | <b>2</b>                                    |           |
|   | 11. Техника безопасности на занятиях по настольному теннису. Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки.                        | 2   | 2,4       |
|   | <i>Самостоятельная работа. Сообщение на тему: «История развития настольного тенниса в России»</i>                                 | 2   | 3         |
| Тема 9. Бадминтон.  | <b>Содержание учебного материала:</b>   |   |           |
|   | <b>Практические занятия:</b>  | <b>2</b>                                    |           |
|   | 12. Техника безопасности на занятиях по бадминтону. Удары: сверху правой и левой сторонами ракетки, снизу и сбоку слева и справа. | 2   | 2,4       |
| Тема 10. Футбол   | <b>Содержание учебного материала:</b>   |   |           |
|   | <b>Практические занятия:</b>  | <b>2</b>                                    |           |
|   | 13. Техника безопасности на занятиях по футболу. Остановка мяча. Приём мяча головой, ногой.                                       | 2   | 2,4       |
| Тема 11. Гимнастика   | <b>Содержание учебного материала:</b>   |   |           |
|   | <b>Практические занятия:</b>  | <b>2</b>                                    |           |
|   | 14. Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Упражнения на укрепления брюшного пресса.                                     | 2   | 2,4       |
| Тема 12. Зачёт.   | <b>Практические занятия:</b>  | <b>2</b>                                    |           |
|   | 15. Зачет.  | 2   | 2,4       |
|   |   | <b>Итого:</b>                               | <b>30</b> |
|   |   | <b>Самостоятельная работа:</b>              | <b>30</b> |
|   |   | <b>Всего максимальной учебной нагрузки:</b> | <b>60</b> |
| <b>3 курс 5 семестр</b>   |   |   |           |
| <b>Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b> |   |   |           |
|   | <b>Содержание учебного материала.</b>   |   |           |
|   | <b>Практические занятия:</b>  | <b>2</b>                                    |           |
| Тема 1.   | 1. Построение, перестроение, различные виды ходьбы, комплексы общеразвивающих упражнений в парах, с                               | 2   | 2,4       |

|   |  |   |           |
|---|--|---|-----------|
| Общая физическая подготовка. Техника безопасности.                          | предметами. Выполнение беговых и прыжковых упражнений. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы.*   |   |           |
| Тема 2. Лёгкая атлетика   | <b>Содержание учебного материала:</b>  |   |           |
|   | <b>Практические занятия:</b>   | <b>6</b>                                    |           |
|   | 2. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта.                      | 2   | 2,4       |
|   | 3. Челночный бег 3x10 м (с)*. Прыжки в длину с места *   | 2   | 2,4       |
|   | 4. Эстафетный бег. Метание гранаты.  | 2   | 2,4       |
| Тема 3. Спортивная игра. Баскетбол.   | <b>Содержание учебного материала:</b>  |   |           |
|   | <b>Практические занятия:</b>   | <b>18</b>                                   |           |
|   | 5. Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Техника ведения мяча, ловля и передача мяча на месте и в движении.                                  | 2   | 2,4       |
|   | 6. Техника приёмов владения мячом (вырывание, выбивание).  | 2   | 2,4       |
|   | 7. Техника приёмов владения мячом (накрывание).  | 2   |           |
|   | 8. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от груди, сбоку, снизу.   | 2   | 2,4       |
|   | 9. Броски мяча по кольцу: с места, в движении. Учебная игра.   | 2   |           |
|   | 10. Освоение броска в корзину с места, в движении прыжком. Игра по упрощенным правилам баскетбола.   | 2   | 2,4       |
|   | 11. Броски мяча в корзину (штрафной бросок, с двух шагов).   | 2   | 2,4       |
|   | 12. Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите. Учебная игра.   | 2   | 2,4       |
|   | 13. Индивидуальные действия игроков. Командные взаимодействия. Учебная игра.   | 2   | 2,4       |
|   | <i>Самостоятельная работа обучающихся: сообщение на тему «Победа в баскетболе в 1972 году СССР над США». Посещение секции по баскетболу в БУ «КПК»</i> | <b>28</b>                                   | 3         |
| Тема 4. Зачет.  | <b>Практические занятия:</b>   | <b>2</b>                                    |           |
|   | 14. Зачет.   | 2   | 2,4       |
|   |  | <b>Всего обязательной нагрузки:</b>         | <b>28</b> |
|   |  | <b>Самостоятельная работа:</b>              | <b>28</b> |
|   |  | <b>Всего максимальной учебной нагрузки:</b> | <b>56</b> |
| <b>3 курс 6 семестр</b>   |  |   |           |
| <b>Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b> |  |   |           |
| <b>1</b>  | <b>2</b>   | <b>3</b>                                    | <b>4</b>  |
| Тема 5. Спортивная игра. Волейбол.  | <b>Содержание учебного материала:</b>  |   |           |
|   | <b>Практические занятия:</b>   | <b>16</b>                                   |           |
|   | 1. Техника безопасности на занятиях по волейболу. Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке.                                     | 2   | 2,4       |
|   | 2. Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра.  | 2   | 2,4       |
|   | 3. Передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения».  | 2   | 2,4       |
|   | 4. Техника подачи мяча, нижняя прямая, нижняя боковая. Учебная игра.   | 2   | 2,4       |
|   | 5. Техника подачи мяча, верхняя прямая, верхняя боковая. Учебная игра.   | 2   | 2,4       |
|   | 6. Прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину.  | 2   | 2,4       |

|   |   |           |      |
|---|---|-----------|------|
|   | 7.Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе. Учебная игра.                              | 2         | 2, 4 |
|   | 8.Нападающие удары. Командные взаимодействия. Учебная игра.   | 2         | 2, 4 |
|   | <i>Самостоятельная работа обучающихся: посещение секции по волейболу в БУ «КПК».</i>  | 17        | 3    |
| Тема 6.<br>Лыжная подготовка.   | <b>Содержание учебного материала:</b>   |           |      |
|   | <b>Практические занятия:</b>  | <b>10</b> |      |
|   | 9.Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Одновременный безшажный, одношажный ход.                               | 2         | 2,4  |
|   | 10.Техника перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные.   | 2         |      |
|   | 11.Полуконьковый и коньковый ход.   | 2         |      |
|   | 12.Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.  | 2         |      |
|   | 13.Техника переходов с одного хода на другой. Прохождение дистанции до 3км (дев), до 5км (юн). *                                | 2         |      |
|   | <i>Самостоятельная работа обучающихся: посещение лыжной базы «Снежинка».</i>  | 17        | 3    |
| Тема 7. Гандбол   | <b>Содержание учебного материала:</b>   |           |      |
|   | <b>Практические занятия:</b>  | <b>2</b>  |      |
|   | 14.Техника безопасности на занятиях гандболу. Ловля: двумя руками, одной рукой и передача мяча согнутой рукой.                  | 2         | 2,4  |
|   | <i>Самостоятельная работа обучающихся: Сообщение на тему: «Успехи сборной России в гандболе»</i>                                | 4         | 3    |
| Тема 8. Настольный теннис.  | <b>Содержание учебного материала:</b>   |           |      |
|   | <b>Практические занятия:</b>  | <b>2</b>  |      |
|   | 15.Техника безопасности на занятиях по настольному теннису. Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки.                       | 2         | 2,4  |
|   | <i>Самостоятельная работа. Сообщение на тему: «История развития настольного тенниса в России»</i>                               | 4         | 3    |
| Тема 9. Бадминтон.  | <b>Содержание учебного материала:</b>   |           |      |
|   | <b>Практические занятия:</b>  | <b>2</b>  |      |
|   | 16Техника безопасности на занятиях по бадминтону. Удары: сверху правой и левой сторонами ракетки, снизу и сбоку слева и справа. | 2         | 2,4  |
| Тема 10. Футбол   | <b>Содержание учебного материала:</b>   |           |      |
|   | <b>Практические занятия:</b>  | <b>2</b>  |      |
|   | 17.Техника безопасности на занятиях по футболу. Остановка мяча. Приём мяча головой, ногой.                                      | 2         | 2,4  |
| Тема 11. Гимнастика   | <b>Содержание учебного материала:</b>   |           |      |
|   | <b>Практические занятия:</b>  | <b>6</b>  |      |
|   | 18.Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Упражнения на укрепления брюшного пресса.                                    | 2         | 2,4  |
|   | 19.Упражнения на гибкость, подтягивания, отжимания.   | 2         |      |
|   | 20Кувырок вперед и назад, мостик, полушпагат.   | 2         |      |
| Тема 12. Зачёт.   | <b>Практические занятия:</b>  | <b>2</b>  |      |
|   | 21.Зачет.   | 2         |      |
|   | <b>Итого:</b>   | <b>42</b> |      |
|   | <b>Самостоятельная работа:</b>  | <b>42</b> |      |
|   | <b>Всего максимальной учебной нагрузки:</b>   | <b>84</b> |      |
| <b>4 курс 7 семестр</b>   |   |           |      |
| <b>Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b> |   |           |      |

| <i>I</i>  | 2  | 3                              | 4         |
|---|--|--------------------------------|-----------|
| Тема 1.<br>Общая физическая подготовка. Техника безопасности.                         | <b>Содержание учебного материала.</b>  |                                |           |
|   | <b>Практические занятия:</b><br>1. Построение, перестроение, различные виды ходьбы, комплексы общеразвивающих упражнений в парах, с предметами. Выполнение беговых и прыжковых упражнений. | 2                              | 2,4       |
| Тема 2<br>Лёгкая атлетика   | <b>Содержание учебного материала.</b>  |                                |           |
|   | <b>Практические занятия:</b><br>2. Техника безопасности по легкой атлетике. Стартовый разгон, финиширование. Бег 100м.* Техника эстафетного бега: 4'100 м, 4'400 м;*                       | 2                              | 2,4       |
|   | 3. Техника бега на средние дистанции, контрольный норматив 500 м (девушки) и 1000 (юноши).*  | 2                              | 2,4       |
|   | 4. Приседания на одной ноге, опора о стену. Силовой тест – подтягивание на низкой перекладине (девушки)*, поднятие ног в висе до касания перекладины (для юношей)*.                        | 2                              | 2,4       |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Сообщение на тему: «Успехи сборной России в легкой атлетике».   | 6                              | 3         |
| Тема 3<br>Спортивная игра.<br>Баскетбол.  | <b>Содержание учебного материала.</b>  |                                |           |
|   | <b>Практические занятия:</b><br>5. Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от груди, сбоку, снизу.           | 2                              | 2,4       |
|   | 6. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, с отскоком от пола.   | 2                              | 2,4       |
|   | 7. Броски мяча по кольцу: с места, в движении. Учебная игра  | 2                              | 2,4       |
|   | 8. Тактика игры в нападении. Учебная игра.   | 2                              | 2,4       |
|   | 9. Тактика игры в защите. Учебная игра.  | 2                              | 2,4       |
|   | 10. Техника ведения и передачи мяча на месте, в движении. Передвижение игроков в игре стрит бол.   | 2                              | 2,4       |
| <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> посещение секции по баскетболу в БУ «КПК». | 16   | 3                              |           |
| Тема 4. Зачет.  | <b>Практические занятия:</b><br>11. Зачет.   | 2                              | 2,4       |
|   |  |                                |           |
|   | <b>Всего обязательной нагрузки:</b>  | <b>22</b>                      |           |
|   |  | <b>Самостоятельная работа:</b> | <b>22</b> |
|   |  | <b>44</b>                      |           |
|   | <b>Всего максимальной учебной нагрузки:</b>  |                                |           |
| <b>4 курс 8 семестр</b>   |  |                                |           |
| <b>Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>           |  |                                |           |
| Тема 5.<br>Спортивная игра.<br>Волейбол.  | <b>Содержание учебного материала.</b>  |                                |           |
|   | <b>Практические занятия:</b><br>1. Техника безопасности на занятиях по волейболу. Прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину. Учебная игра.     | 2                              | 2,4       |
|   | 2. Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе. Нападающие удары. Командные взаимодействия. Учебная игра.  | 2                              | 2,4       |

|                                       |  |            |     |
|---------------------------------------|--|------------|-----|
|                                       | <i>Самостоятельная работа обучающихся: посещение секции по волейболу в БУ «КПК».</i>   | 6          | 3   |
| Тема 6.<br>Лыжная подготовка.         | <b>Содержание учебного материала:</b>  |            |     |
|                                       | <b>Практические занятия:</b>   | 2          |     |
|                                       | 3.Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Одновременный безшажный, одношажный ход. Техника перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные. | 2          | 2,4 |
|                                       | <i>Самостоятельная работа обучающихся: посещение лыжной базы «Снежинка»</i>  | 6          | 3   |
| Тема 7. Гандбол                       | <b>Содержание учебного материала:</b>  |            |     |
|                                       | <b>Практические занятия:</b>   | 2          |     |
|                                       | 4.Техника безопасности на занятиях по гандболу. Ловля: двумя руками, одной рукой и передача мяча согнутой рукой.   | 2          | 2,4 |
| Тема 10. Футбол                       | <b>Содержание учебного материала:</b>  |            |     |
|                                       | <b>Практические занятия:</b>   | 2          |     |
|                                       | 5.Техника безопасности на занятиях по футболу. Остановка мяча. Приём мяча головой, ногой.  | 2          | 2,4 |
| Тема 12.<br>Дифференцированный зачет. | <b>Практические занятия:</b>   | 2          |     |
|                                       | 6. Дифференцированный зачет.   | 2          | 2,4 |
|                                       | <b>Всего обязательной нагрузки:</b>  | <b>12</b>  |     |
|                                       | <b>Самостоятельная работа:</b>   | <b>12</b>  |     |
|                                       | <b>Всего максимальной учебной нагрузки:</b>  | <b>24</b>  |     |
|                                       | <b>Всего:</b>  | <b>332</b> |     |

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
- 3.– продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)
- 4.-\* особый порядок освоения дисциплины для обучающихся лиц с ограниченными возможностями здоровья с учётом состояния их здоровья (в соответствии с ФГОС).

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Условия реализации программы с лицами ОВЗ.

В целях доступности получения образования по образовательным программам инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья КПК обеспечивается:

- 1) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:
  - размещение в доступных для обучающихся, являющихся слепыми или слабовидящими, местах и в адаптированной форме (с учетом их особых потребностей) справочной информации о расписании учебных занятий (информация должна быть выполнена крупным рельефно-контрастным шрифтом (на белом или желтом фоне);
  - присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь;
  - обеспечение выпуска альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт или аудиофайлы);
  - обеспечение доступа обучающегося, являющегося слепым и использующего собаку-поводыря, к зданию академии;

- 2) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:
  - дублирование звуковой справочной информации о расписании учебных занятий визуальной (установка мониторов с возможностью трансляции субтитров (мониторы, их размеры и количество необходимо определять с учетом размеров помещения));
  - обеспечение надлежащими звуковыми средствами воспроизведения информации;

- 3) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, материально-технические условия должны обеспечивать возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, столовые, туалетные и другие помещения, а также пребывания в указанных помещениях (наличие пандусов, поручней, расширенных дверных проемов).

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

Реализация учебной дисциплины требует:

- наличие спортивного зала, стадиона, лыжной базы, тренажерного зала;
- наличие спортивного инвентаря (мячи, лыжи, футбольные стойки, гимнастические маты, перекладина, гири, штанги, тренажеры, брусья, обручи, гантели, и др.);
- правила техники безопасности;
- инструкции по эксплуатации спортивного инвентаря.

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

##### Основные источники:

Бишаева А.А. Физическая культура : учебник / А.А. Бишаева. – М.: Академия, 2017.

##### Дополнительные источники:

Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента : учеб. пособие [Электронный ресурс] / В.А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. – 2-е изд., пере-раб. – М.: Альфа-М : ИНФРА-М, 2018. – 336 с. – Режим доступа : <https://znanium.com/catalog/product/927378> (дата обращения: 15.05.2020).

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

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

Все контрольные нормативы по физической культуре студенты сдают в течение учебного года для оценки их функциональной и двигательной подготовленности.<sup>1</sup>

| <i>Результаты обучения</i>  | <i>Критерии оценки</i>   | <i>Формы и методы оценки</i>  |
|---|--|---|
| умения:<br>Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. | Демонстрировать умения использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.<br>Демонстрировать умения пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии. | Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов. |
| знания:<br>Основы здорового образа жизни.<br>О роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;      | Демонстрировать знания роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;   | Собеседование   |

<sup>1</sup> В приложениях к программе представлены требования к оценке физической подготовленности юношей и девушек основного и подготовительного учебного отделения.

## 5. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
  - Овладеть элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
  - Уметь составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
  - Уметь применять на практике приёмы самомассажа.
  - Овладеть техникой спортивных игр по одному из выбранных видов.
  - Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (кроссовая и лыжная подготовка, терренкура).
  - Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
  - Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
  - Уметь определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы её регуляции.
  - Уметь выполнять упражнения:
    - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек – руки на опоре высотой 50 см);
    - подтягивание на перекладине (юноши);
    - поднимание туловища (сед) из положения лёжа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
    - прыжки в длину с места;
    - бег 100 м;
    - бег: юноши – 3 км, девушки – 2 км (без учета времени);
    - тест Купера – 12-минутное передвижение;
    - плавание – 50 м (без учета времени);
    - бег на лыжах: юноши – 3 км, девушки – 2 км (без учета времени).



**ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ,  
ВНЕСЁННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ**

|  |              |
|--|--------------|
| № изменения, дата внесения изменения; № страницы с изменением; |              |
| <b>БЫЛО</b>  | <b>СТАЛО</b> |
|  |              |
| Основание:   |              |
| Подпись лица внесшего изменения                                |              |

**Оценки уровня физической подготовленности юношей основного и  
подготовительного учебного отделения**

| Тесты   | Оценка в баллах |       |        |
|---|-----------------|-------|--------|
|   | 5               | 4     | 3      |
| 1. Бег 3 000 м (мин, с).  | 12,30           | 14,00 | б/вр   |
| 2. Бег на лыжах 5 км (мин, с).  | 25,50           | 27,20 | б/вр   |
| 3. Плавание 50 м (мин, с)   | 45,00           | 52,00 | б/вр   |
| 4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге).   | 10              | 8     | 5      |
| 5. Прыжок в длину с места (см).   | 230             | 210   | 190    |
| 6. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м).   | 9,5             | 7,5   | 6,5    |
| 7. Силовой тест-подтягивание на высокой перекладине (количество раз).   | 13              | 11    | 8      |
| 8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз).   | 12              | 9     | 7      |
| 9. Координационный тест челночный бег 3*10 м (с) .  | 7,3             | 8,0   | 8,3    |
| 10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз).  | 7               | 5     | 3      |
| 11. Гимнастический комплекс упражнений:<br><br>- утренней гимнастики;<br><br>-производственной гимнастики;<br><br>-релаксационной гимнастике (из 10 баллов) | До 9            | До 8  | До 7,5 |

**Оценки уровня физической подготовленности девушек основного и  
подготовительного учебного отделения**

| Тесты  | Оценка в баллах |       |        |
|--|-----------------|-------|--------|
|  | 5               | 4     | 3      |
| 1. Бег 2 000 м (мин, с).   | 11,00           | 13,00 | б/вр   |
| 2. Бег на лыжах 3 км (мин, с).   | 19,00           | 21,00 | б/вр   |
| 3. Плавание 50 м (мин, с).   | 1,00            | 1,20  | б/вр   |
| 4. Прыжок в длину с места (см).  | 190             | 175   | 160    |
| 5. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге).  | 8               | 6     | 4      |
| 6. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м).  | 10,5            | 6,5   | 5,0    |
| 7. Силовой тест-подтягивание на высокой перекладине (количество раз).  | 20              | 10    | 5      |
| 8. Координационный тест челночный бег 3*10 м (с).  | 8,4             | 9,3   | 9,7    |
| 9. Гимнастический комплекс упражнений:<br><br>- утренней гимнастики;<br><br>-производственной гимнастики;<br><br>-релаксационной гимнастике (из 10 баллов) | До 9            | До 8  | До 7,5 |

## Оценка уровня физической подготовленности студентов

| Физические способности | Контрольные упражнения (тест)  | Возраст, лет | Оценка                |                            |                          |                          |                              |                      |
|------------------------|--|--------------|-----------------------|----------------------------|--------------------------|--------------------------|------------------------------|----------------------|
|                        |  |              | Юноши                 |                            |                          | Девушки                  |                              |                      |
|                        |  |              | 5                     | 4                          | 3                        | 5                        | 4                            | 3                    |
| Скоростные             | Бег, 30 м,с  | 16<br>17     | 4, 4и выше<br>4, 3    | 5,1-4,8<br>5,0-4,7         | 5,2<br>и ниже<br>5,2     | 4,8<br>и выше<br>4,8     | 5,9-5,3<br>5,9-5,3           | 6,1<br>и ниже<br>6,1 |
| Координационные        | Челночный бег 310 м, с   | 16<br>17     | 7, 3 и выше<br>7, 2   | 8,0-7,7<br>7,9-7,5         | 8,2<br>и ниже<br>8,1     | 8,4<br>и выше<br>8,4     | 9,3-8,7<br>9,3-8,7           | 9,7<br>и ниже<br>9,6 |
| Скоростно-силовые      | Прыжки в длину с места, см   | 16<br>17     | 230 и выше<br>240     | 195-210<br>205-220         | 180<br>и ниже<br>190     | 210<br>и выше<br>210     | 17—190<br>170-190            | 160<br>и ниже<br>160 |
| выносливость           | 6- минутный бег,м  | 16<br>17     | 1 500 и выше<br>1 500 | 1 300-1400<br>1 300- 1 400 | 1 100<br>и ниже<br>1 100 | 1 300<br>и выше<br>1 300 | 1 050- 1 200<br>1 050- 1 200 | 900<br>и ниже<br>900 |
| Гибкость               | Наклон вперед из положения стоя, см  | 16<br>17     | 15<br>и выше<br>15    | 9-12<br>9-12               | 5<br>и ниже<br>5         | 20<br>и выше<br>20       | 12-14<br>12-14               | 7<br>и ниже<br>7     |
| Силовые                | Подтягивание на высокой перекладине из виса, количество раз ( юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки) | 16<br>17     | 11<br>и выше<br>12    | 8-9<br>9-10                | 4<br>и ниже<br>4         | 18<br>и выше<br>18       | 13-15<br>13-15               | 6<br>и ниже<br>6     |