



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

**УТВЕРЖДЕНА**  
приказом директора  
БУ «Когалымский  
политехнический колледж»  
№ 74 от 25.02. 2022г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА  
ОУД.05. Физическая культура**  
по программе подготовки специалистов среднего звена по специальности

13.02.03 Электрические станции, сети и системы

Базовый уровень подготовки  
Технический профиль получаемого образования

|                |       |
|----------------|-------|
| Форма обучения | очная |
| Курс           | 1     |
| Семестр        | 1, 2  |

**Когалым, 2022 г.**

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

**РАССМОТРЕНА**

на заседании методического объединения физической культуры, БЖД и ЗЧС

Протокол № \_\_ от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Руководитель МО \_\_\_\_\_  
подпись

**СОГЛАСОВАНА**

Педагог-библиотекарь \_\_\_\_\_  
подпись

Старший методист \_\_\_\_\_  
подпись

**Разработчик:**

Преподаватель Федорук Михаил Федорович

Рабочая программа учебного предмета ОУД.05. Физическая культура разработана в соответствии с требованиями:

- федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) среднего общего образования (Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. N 413 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования" (с изменениями и дополнениями от 29 декабря 2014 г., 31 декабря 2015 г., 29 июня 2017 г., 24 сентября, 11 декабря 2020 г.),

**с учетом требований:**

- примерной основной образовательной программы среднего общего образования (решение федерального учебно-методического объединения по общему образованию - протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з).

- рабочей программы воспитания по специальности 13.02.03 Электрические станции, сети и системы.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

|   |                                 |
|---|---------------------------------|
| <b>1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА</b> .....  | <b>5</b>                        |
| <b>2 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ОУД.05. Физическая культура»</b> .....          | <b>7</b>                        |
| <b>3 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА</b> .....   | <b>10</b>                       |
| «ОУД.05. Физическая культура» .....   | <b>10</b>                       |
| <b>3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению</b> .....                         | <b>10</b>                       |
| <b>3.2 Содержание учебного предмета «ОУД.05. Физическая культура»</b> .....                             | <b>11</b>                       |
| <b>4 ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ОУД.05 Физическая культура»</b> .....                 | Ошибка! Закладка не определена. |
| <b>5 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРЕПОДАВАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «Физическая культура»</b> ..... | <b>20</b>                       |
| <b>5.1 Условия реализации программы с лицами ОВЗ</b> .....  | <b>19</b>                       |
| <b>5.2 Информационное обеспечение обучения</b> .....  | <b>19</b>                       |
| <b>5.3 Кадровое обеспечение</b> .....   | <b>21</b>                       |
| <b>5.4 Условия реализации программы с лицами ОВЗ</b> .....  | <b>21</b>                       |
| <b>6 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «Физическая культура»</b> .....                       | <b>22</b>                       |

# **1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

## **1.1 Область применения программы**

Рабочая программа учебного предмета «ОУД.05. Физическая культура» разработана на основании требований ФГОС СОО для реализации образовательной программы подготовки специалистов среднего звена 13.02.03 Электрические станции, сети и системы.

## **1.2 Место учебного предмета в структуре программы подготовки специалистов среднего звена**

Учебный предмет «ОУД.05. Физическая культура» входит в цикл общеобразовательной подготовки, раздел базовые дисциплины и изучается на базовом уровне на 1 курсе обучения.

## **1.3 Аттестация учебного предмета**

Реализация программы предмета ОУД.05. Физическая культура сопровождается текущим контролем успеваемости и промежуточной аттестацией.

Текущий контроль успеваемости проводится на учебных занятиях в формах:

- Опрос;
- Оценка выполнения задания на практическом занятии;
- Выполнение письменного задания на занятии и/или самостоятельной работе;
- Тестирование.

Порядок проведения текущего контроля успеваемости определяется рабочими материалами преподавателя, разрабатываемыми для проведения занятий.

Изучение предмета заканчивается промежуточной аттестацией в форме сдачи практических нормативов в 1 и 2 семестре 1 курса обучения по программе, которая установлена учебным планом.

Зачет проводится на последнем занятии за счет часов практических занятий.

Порядок проведения зачета определяется фондом оценочных средств по предмету ОУД.05. Физическая культура.

## **1.4 Используемые педагогические технологии, методы обучения**

Педагогические технологии:

- дистанционные образовательные технологии;
- лично-ориентированные;
- проблемное обучение (проблемное изложение и поисковая беседа);
- коммуникативно-диалоговые технологии и т.д.

Методы обучения:

- наглядный метод;

- объяснительно-иллюстративный метод;
- репродуктивный метод;
- частично поисковый (эвристический);
- исследовательский метод;
- интерактивный;
- электронное обучение и т.д.

## 2 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ОУД.05. Физическая культура»

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» студент должен сформировать следующие результаты:

### Личностные результаты:

| Формулировка из ФГОС СОО   | Уточненный ЛР для предмета физическая культура   |
|--|--|
| <p><b>ЛР<sub>1</sub></b>. Российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);</p>  | <p>Патриотизм, уважение к своему народу, гордость за свой край. Участие в соревнованиях городского и регионального уровня.</p>   |
| <p><b>ЛР<sub>3</sub></b>. Готовность к служению Отечеству, его защите;</p>   | <p>Подготовка и развитие физических качеств для успешного прохождения службы в армии</p>   |
| <p><b>ЛР<sub>6</sub></b>. Толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;<br/>(в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.06.2017 N 613)</p> | <p>Умение взаимодействовать в команде во время проведения спортивных игр и соревнований</p>  |
| <p><b>ЛР<sub>9</sub></b>. Готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;</p>  | <p>Готовность и способность к занятиям физической культуры и спорта, ведения здорового образа жизни на протяжении всей жизни.<br/>Сознательное отношение к непрерывному самообразованию в области физической культуры.</p> |
| <p><b>ЛР<sub>10</sub></b>. Эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;</p>   |  |
| <p><b>ЛР<sub>11</sub></b>. Принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни,</p>   |  |

|  |  |
|--|--|
| <p>потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.</p>                 |  |
| <p><b>ЛР<sub>12</sub>.</b> Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь.</p> |  |

### Метапредметные результаты:

| <p>Формулировка из ФГОС СОО</p>  | <p>Адаптированные к предмету физической культуры метапредметные результаты</p>  | <p>Универсальные учебные действия (УУД)</p>  |
|--|---|--|
| <p><b>МР<sub>1</sub>.</b> Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;</p> | <p>Умение составлять план деятельности во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом</p>                          | <p><b>Регулятивные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Соотнесение известного и неизвестного;</li> <li>- Планирование;</li> <li>- Способность к волевому усилию;</li> </ul> <p><b>Познавательные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Формулирование цели;</li> <li>- Выбор эффективных способов решения учебной задачи;</li> </ul> |
| <p><b>МР<sub>2</sub>.</b> Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;</p>  | <p>Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе игровых видах спорта. Принимать участие в судействе соревнований.</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Действия постановки и решения проблемы;</li> </ul> <p><b>Коммуникативные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами;</li> <li>- Постановка вопросов;</li> <li>- Разрешение конфликтов;</li> </ul>  |



## **Предметные результаты:**

Требования к предметным результатам освоения базового курса

**ПР<sub>1</sub>.** Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО); (в ред. [Приказа](#) Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1645)

**ПР<sub>2</sub>.** Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

**ПР<sub>3</sub>.** Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

**ПР<sub>4</sub>.** Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

**ПР<sub>5</sub>.** Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

**3 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА  
«ОУД.05. Физическая культура»**

**3.1 Объем учебного предмета и виды учебной работы**

| Вид учебной работы  | Объем часов | Распределение по семестрам |    |   |   |
|---|-------------|----------------------------|----|---|---|
|   |             | 1                          | 2  | 3 | 4 |
| <b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>                        | 78          | 34                         | 34 |   |   |
| <b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>             | 78          | 34                         | 34 |   |   |
| в том числе:  |             |                            |    |   |   |
| уроки   |             |                            |    |   |   |
| лекции  |             |                            |    |   |   |
| практические занятия  | 78          | 34                         | 44 |   |   |
| лабораторные занятия  |             |                            |    |   |   |
| <b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>                  |             |                            |    |   |   |
| в том числе:  |             |                            |    |   |   |
| внеаудиторная самостоятельная работа                                |             |                            |    |   |   |
| Промежуточная аттестация в форме зачета, дифференцированного зачета |             | 3                          | ДЗ |   |   |

### **3.2 Содержание учебного предмета «ОУД.05. Физическая культура»**

#### **Раздел 1. Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка (осень)**

Тема 1.1. Техника бега на короткие дистанции. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой.

Содержание темы 1.1. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Освоение двигательных умений и навыков в легкой атлетике. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование. Бег 100 м, Эстафетный бег: 4'100 м, 4'400 м;

Тема 1.2. Техника бега на средние, и длинные дистанции.

Содержание темы 1.2. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способами: «прогнувшись». Перешагивания, «ножницы», перекидной; Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши). Толкание ядра. Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).

#### **Раздел 2. Спортивные игры (баскетбол)**

Тема 2.1. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Техника ведения и передачи мяча, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола.

Содержание темы 2.1. Освоение двигательных умений и навыков в баскетболе. Ловля и передача мяча, ведение. Тактика нападения, тактика защиты.

Тема 2.2. Техника броска мяча в корзину.

Содержание темы 2.2. Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком). Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), Приемы техники защиты: перехват. Приемы, применяемые против броска: накрывание.

Тема 2.3. Тактика нападения, тактика защиты.

Содержание темы 2.3. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

#### **Раздел 3. Спортивные игры (волейбол)**

Тема 3.1. Техника безопасности при занятиях волейболом. Техника перемещений, стоек. Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками.

Содержание темы 3.1. Освоение двигательных умений и навыков в волейболе. Исходное положение (стойки), перемещения, передачи мяча, Подачи мяча, нижняя прямая, нижняя боковая. Подачи мяча, верхняя прямая, верхняя боковая. Нападающий удар. Прием мяча снизу двумя руками.

Тема 3.2. Техника верхней и нижней подачи мяча. Блокирование нападающего удара.

Содержание темы 3.2. Прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину. Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди—животе. Блокирование под сеткой. Тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

#### **Раздел 4. Плавание**

Тема 4.1. Способы плавания. Техника безопасности на занятиях плаванием.

Содержание темы 4.1. В процессе занятий совершенствуются основные двигательные качества: сила, выносливость, быстрота. Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше.

Тема 4.2. Зачет.

#### **Раздел 5. Атлетическая гимнастика, работа на тренажёрах (осень)**

Тема 5.1. Общая физическая подготовка. Техника безопасности при занятиях атлетической гимнастикой.

Содержание темы 5.1. Техника безопасности занятий. Освоение двигательных умений и навыков в атлетической гимнастике. Решает задачи коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, совершенствует регуляцию мышечного тонуса. Воспитывает абсолютную и относительную силу избранных групп мышц.

Тема 5.2. Техника рывка и толчка гири.

Содержание темы 5.2. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.

#### **Раздел 6. Лыжная подготовка**

Тема 6.1. Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Техника одновременных классических ходов: (одновременный бесшажный, одновременный одношажный, одновременный двухшажный ход).

Содержание темы 6.1. Освоение двигательных умений и навыков в лыжной подготовке. Решает оздоровительные задачи, задачи активного отдыха. Увеличивает резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышает защитные функции организма. Совершенствует силовую выносливость, координацию движений. Воспитывает смелость, выдержку, упорство в достижении цели.

Тема 6.2. Техника попеременных классических ходов: - двухшажный, четырехшажный ход.

Содержание темы 6.2. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.

Тема 6.3. Техника коньковых ходов.

Содержание темы 6.3. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Техника коньковых ходов: полуконьковый ход, одношажный коньковый ход, одновременный двухшажный коньковый ход. Техника переходов с одного хода на другой.

Тема 6.4. Преодоление подъёмов и препятствий. Тактика лыжных гонок.

Содержание темы 6.4. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.

## **Раздел 7. Гимнастика**

Тема 7.1. Основы техники акробатических упражнений в гимнастике. Висы и упоры. Техника безопасности при занятиях гимнастикой.

Содержание темы 7.1. Освоение двигательных умений и навыков в гимнастике. Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсоторику. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление.

Тема 7.2. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний.

Содержание темы 7.2. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением. Упражнения для коррекции нарушений осанки. Упражнения на внимание. Висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. Техника безопасности, на занятиях по гимнастике.

## **Раздел (8). Лёгкая атлетика Кроссовая подготовка (весна)**

Тема 8.1. Эстафетный бег. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой.

Содержание темы 8.1. Освоение двигательных умений и навыков в легкой атлетике. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование. Бег 100 м, Эстафетный бег: 4'100 м, 4'400 м; Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).

Тема 8.2. Прыжки в длину. Прыжки в высоту.

Содержание темы 8.2. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способами: «прогнувшись». Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.

Тема 8.3. Метание гранаты. Толкание ядра.

Содержание темы 8.3. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши). Толкание ядра.

Тема 8.4. Дифференцированный зачёт.

#### 4 ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ОУД.05 Физическая культура»

| № п.п.   | Тема занятия  | Количество часов | В том числе |     |      | Коды планируемых результатов |
|--|---|------------------|-------------|-----|------|------------------------------|
|  |   |                  | пз          | к   | С.р. |                              |
| <b>1 СЕМЕСТР 1курс 34 часов</b>  |   |                  | 78          |     | 39   |                              |
| <b>Раздел 1. Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка (осень).</b>  |   | Уровень освоения |             |     |      |                              |
| Тема 1. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Техника бега на короткие дистанции. Техника бега на средние, и длинные дистанции.  |   |                  |             |     |      | <b>ЛР 3. ЛР 6.</b>           |
| Тема 1.1.  | Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. |                  | 2           | 2,4 |      | <b>ЛР 3.</b>                 |
| Тема 1.2.  | Стартовый разгон, финиширование. Бег 100м.  |                  | 2           | 2,4 |      | <b>ЛР 3.</b>                 |
| Тема 1.3.  | Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. Техника бега по дистанции (беговой цикл).                       |                  | 2           | 2,4 |      | <b>ЛР 3.</b>                 |
| Тема 1.4.  | Техника бега на средние дистанции, контрольный норматив 500 м (девушки) и 1000 (юноши).*                                      |                  | 2           | 2,4 |      | <b>ЛР 3.</b>                 |
| Тема 1.5.  | Кроссовая подготовка. Техника бега на дистанции 2000 м, 3000 м, контрольный норматив.*  |                  | 2           | 2,4 |      | <b>ЛР 3. ЛР 6.</b>           |
| <b>Раздел 2. Спортивные игры (баскетбол).</b>  |   | Уровень освоения | <b>10</b>   |     |      |                              |
| Тема 2. Освоение двигательных умений и навыков в баскетболе. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Техника ловли и передача мяча, ведение мяча. Правила баскетбола. Техника броска мяча в корзину. Тактика нападения, тактика защиты. |   |                  |             |     |      | <b>ЛР 3. ЛР 6.</b>           |
| Тема 2.6.  | Техника безопасности при занятиях баскетболом. Техника ведения и передачи мяча на месте, в движении.                          |                  |             | 2   | 2,4  |                              |

|  |   |                  |           |     |   |  |                    |
|--|---|------------------|-----------|-----|---|--|--------------------|
| Тема 2.7.  | Разучивание броска в корзину с места, в движении прыжком.   |                  | 2         | 2,4 |   |  | <b>ЛР 3.</b>       |
| Тема 2.8.  | Приёмы, применяемые против броска (накрывание, перехват).   |                  | 2         | 2,4 |   |  | <b>ЛР 3.</b>       |
| Тема 2.9.  | Тактика нападения, тактика защиты. Комбинационные действия защита и нападения.  |                  | 2         | 2,4 |   |  | <b>ЛР 3.</b>       |
| Тема 2.10.   | Приёмов овладения мячом (вырывание, выбивание). Учебная игра.   |                  | 2         | 2,4 |   |  | <b>ЛР 6.</b>       |
| <b>Раздел 3. Спортивные игры (волейбол).</b>   |   |                  | <b>10</b> |     |   |  |                    |
| Тема 3. Техника безопасности при занятиях волейболом. Техника перемещений, стоек. Техника приема и передачи мяча. Техника верхней и нижней подачи мяча. Техника блокирование нападающего удара. Тактика нападения, тактика защиты. |   |                  |           |     |   |  | <b>ЛР 3. ЛР 6.</b> |
| Тема 3.11.   | Техника безопасности при занятиях волейболом. Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке. Правила игры.    |                  | 2         | 2,4 |   |  | <b>ЛР 3.</b>       |
| Тема 3.12.   | Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения. Игра по упрощенным правилам волейбола. |                  | 2         | 2,4 |   |  | <b>ЛР 3.</b>       |
| Тема 3.13.   | Обучение подачи мяча, нижняя прямая, нижняя боковая. Учебная игра.  |                  | 2         | 2,4 |   |  | <b>ЛР 3.</b>       |
| Тема 3.14.   | Обучение подачи мяча, верхняя прямая, верхняя боковая. Учебная игра.  |                  | 2         | 2,4 |   |  | <b>ЛР 3.</b>       |
| Тема 3.15.   | Обучение блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Тактика нападения, тактика защиты. Учебная игра.                    |                  | 2         | 2,4 | 2 |  | <b>ЛР 3.</b>       |
| <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>   |   | -                | -         | -   | - |  | -                  |
| <b>Раздел 4. Плавание.</b>   |   | Уровень освоения |           |     |   |  |                    |
| Тема 4. Техника безопасности при занятиях плаванием. Способы плавания.   |   |                  |           |     | 2 |  | <b>ЛР 3.</b>       |
| Тема 4.15.   | Техника безопасности при занятиях по плаванию. Способы  |                  | 2         | 2,4 |   |  | <b>МР 1. ЛР 3.</b> |



|   |  |                  |           |     |  |  |                           |
|---|--|------------------|-----------|-----|--|--|---------------------------|
|   | плавания, кролем на груди, спине, брасса. Специальные, подготовительные, обще-развивающие и подводящие упражнения на суше. |                  |           |     |  |  |                           |
| Тема 4.16.  | Промежуточная аттестация в форме: Зачёт. Выполнение нормативов ГТО.  |                  | 2         | 2,4 |  |  | ЛР 3.                     |
|   | <b>Практические занятия:</b>   |                  | <b>34</b> |     |  |  |                           |
|   | <b>Самостоятельная работа:</b>   |                  | <b>17</b> |     |  |  |                           |
| <b>2 СЕМЕСТР 1 курс 44 часа</b>   |  |                  |           |     |  |  |                           |
| <b>Раздел 5. Атлетическая гимнастика, работа на тренажёрах.</b>   |  | Уровень освоения | <b>10</b> |     |  |  |                           |
| Тема 5. Техника безопасности при занятиях атлетической гимнастикой. Общая физическая подготовка. Техника рывка и толчка гири.   |  |                  |           |     |  |  | ЛР 3. ЛР 6.<br><br>ЛР 10. |
| Тема 5.1.   | Техника безопасности при занятиях атлетической гимнастикой. Упражнения для плечевого пояса.                                |                  | 2         | 2,4 |  |  | ЛР 3.                     |
| Тема 5.2.   | Упражнения для мышц спины.   |                  | 2         | 2,4 |  |  | ЛР 3.                     |
| Тема 5.3.   | Упражнения для брюшного пресса, мышц ног.  |                  | 2         | 2,4 |  |  | ЛР 3.                     |
| Тема 5.4.   | Круговая тренировка, (на 5-6 станций). Комплекс упражнений на растяжку.  |                  | 2         | 2,4 |  |  | ЛР 3.                     |
| Тема 5.5.   | Обучение техники толчка и рывка гири (мальчики). Упражнения с гантелями (девочки).   |                  | 2         | 2,4 |  |  | ЛР 3.                     |
| <b>Раздел 6. Лыжная подготовка.</b>   |  | Уровень освоения | <b>12</b> |     |  |  |                           |
| Тема 6. Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Техника одновременных классических ходов: (одновременный бесшажный, одновременный одношажный, одновременный двухшажный ходом). Техника попеременных классических ходов: - двухшажный, четырехшажный ходов. Техника коньковых ходов. Преодоление подъёмов |  |                  |           |     |  |  | ЛР 3. ЛР 6.               |

|   |   |                  |           |     |  |  |              |
|---|---|------------------|-----------|-----|--|--|--------------|
| и препятствий. Тактики лыжных гонок.  |   |                  |           |     |  |  |              |
| Тема 6.6  | Обучение техники одновременного безшажного хода. Правила соревнований.  |                  | 2         | 2,4 |  |  | <b>ЛР 3.</b> |
| Тема 6.7  | Обучение техники одновременного одношажного хода.   |                  | 2         | 2,4 |  |  | <b>ЛР 3.</b> |
| Тема 6.8  | Обучение техники попеременного двухшажного хода. Совершенствование техники попеременного четырехшажного хода. Прохождение дистанции до 3км (дев), до 5км (юн).                                  |                  | 2         | 2,4 |  |  | <b>ЛР 3.</b> |
| Тема 6.9  | Освоение техники полуконькового хода. Совершенствование техники одношажного конькового хода.  |                  | 2         | 2,4 |  |  | <b>ЛР 3.</b> |
| Тема 6.10   | Совершенствование техники двухшажного конькового хода. Техника переходов с одного хода на другой. Прохождение дистанции до 3км (дев), до 5км (юн).  |                  | 2         | 2,4 |  |  | <b>ЛР 3.</b> |
| Тема 6.11   | Техника преодоление подъёмов и препятствий. Тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование.   |                  | 2         | 2,4 |  |  | <b>ЛР 3.</b> |
| <b>Раздел 7. Гимнастика</b>   |   | Уровень освоения | <b>10</b> |     |  |  |              |
| Тема 7. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Основы техники акробатических упражнений в гимнастике. Висы и упоры. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний. |   |                  |           |     |  |  |              |
| Тема 7. 12  | Совершенствование техники акробатических упражнений: (кувырки вперед, назад из различных исходных положений, стойки – на лопатках, голове, руках, ласточка, повороты, – мост, улитка, наклоны). |                  | 2         | 2,4 |  |  | <b>ЛР 3.</b> |
| Тема 7. 13  | Упражнения у гимнастической стенки, висы и упоры. Упражнения с набивными мячами. Упражнения в паре с партнёром.   |                  | 2         | 2,4 |  |  | <b>ЛР 3.</b> |
| Тема 7. 14  | Упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения с обручем (дев).  |                  | 2         | 2,4 |  |  | <b>ЛР 3.</b> |
| Тема 7. 15  | Упражнения для коррекции зрения, упражнения на внимание.  |                  | 2         | 2,4 |  |  | <b>ЛР 3.</b> |

|  |  |                  |           |     |   |  |             |
|--|--|------------------|-----------|-----|---|--|-------------|
| Тема 7. 16   | Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.  |                  | 2         | 2,4 |   |  | ЛР 3.       |
| <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>   |  | -                | -         | -   |   |  | -           |
| <b>Раздел (8). Лёгкая атлетика Кроссовая подготовка (весна)</b>  |  | Уровень освоения | <b>12</b> |     |   |  |             |
| Тема 8. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Эстафетный бег. Прыжки в длину. Прыжки в высоту. Метание гранаты. Толкание ядра. |  |                  |           |     |   |  | ЛР 3. ЛР 6. |
| Тема 8.17  | Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Техника эстафетного бега, на дистанции 4x100 м, 4x200метров. |                  | 2         | 2,4 |   |  | ЛР 3.       |
| Тема 8.18  | Совершенствование техники передачи и приема эстафетной палочки на дистанции 4x100 м, 4x200метров.                |                  | 2         | 2,4 |   |  | ЛР 3.       |
| Тема 8.19  | Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».   |                  | 2         | 2,4 |   |  | ЛР 3.       |
| Тема 8. 20   | Прыжки в высоту способом «прогнувшись» (Фосбери-флоп). Прыжки в высоту способом «ножницы».                       |                  | 2         | 2,4 |   |  | ЛР 3.       |
| Тема 8. 21   | Техника метание гранаты 500 г (дев.) и 700 г (юн.). Техника толкание ядра.                                       |                  | 2         | 2,4 | 2 |  | ЛР 3. ЛР 6. |
| Тема 8. 22   | Промежуточная аттестация в форме: Дифференцированный зачёт. Выполнение нормативов ГТО.                           |                  | 2         | 2,4 |   |  | ЛР 3.       |
|  | <b>Практические занятия:</b>   |                  | <b>44</b> |     |   |  |             |
|  | <b>Всего обязательной нагрузки:</b>  |                  | <b>78</b> |     |   |  |             |

<sup>1</sup> 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

Пз – практические занятия

К – консультации

С.р. – самостоятельная рабо

## 5 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРЕПОДАВАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «Физическая культура»

### 5.1 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, тренажёры, брусья, обручи, гантели, и др.);
- правила техники безопасности;
- инструкции по эксплуатации спортивного инвентаря.

Реализация программы дисциплины требует использования здоровьесберегающих технологий, дифференцированный подход в обучении.

Оборудование кабинета:

| №  | Наименование                     | Количество | Тип носителя |
|----|----------------------------------|------------|--------------|
| 1  | Скакалка                         | 25         |              |
| 2  | Мяч баскетбольный                | 15         |              |
| 3  | Щиты баскетбольные               | 2          |              |
| 4  | Стойки для обводки мяча          | 6          |              |
| 5  | Волейбольная сетка               | 1          |              |
| 6  | Мяч волейбольный                 | 15         |              |
| 7  | Набивные мячи различной массы    | 15         |              |
| 8  | Нестандартное оборудование       | 3          |              |
| 9  | Гимнастические маты              | 6          |              |
| 10 | Хула-хуп                         | 6          |              |
| 11 | Специальная скамья для жима лёжа | 2          |              |
| 12 | Стойки для приседания            | 1          |              |
| 13 | Вспомогательные тренажёры        | 8          |              |
| 14 | Гири, разборные гантели          | 6          |              |
| 15 | Гантели различной массы          | 12         |              |
| 16 | Стул для приседания              | 1          |              |
| 17 | Резиновый экспандер              | 2          |              |

### 5.2 Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

#### Основные источники:

Андрюхина Т.В. Физическая культура: учебник для 10—11 классов общеобразовательных организаций [Электронный ресурс] / Т.В. Андрюхина, Н.В. Третьякова. - М : Русское слово, 2020. - 176 с. – Режим доступа : <https://ibooks.ru/bookshelf/374162> (дата обращения: 19.09.2021).

### **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: 19.09.2021).

### **Электронные информационные ресурсы**

Электронно-библиотечная система Znanium.com. - Режим доступа: <https://znanium.com>

## **5.3 Кадровое обеспечение**

Реализация рабочей программы учебного предмета «Физическая культура» обеспечивается педагогическими работниками образовательной организации, а также лицами, привлекаемыми к реализации образовательной программы на условиях гражданско-правового договора, в том числе из числа руководителей и работников организаций, направление деятельности которых соответствует преподаваемому предмету.

Высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование по направлению подготовки «Образование и педагогика» или в области, соответствующей преподаваемому предмету, без предъявления требований к стажу работы либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению деятельности в образовательном учреждении без предъявления требований к стажу работы.

Педагогические работники, привлекаемые к реализации образовательной программы, должны получать дополнительное профессиональное образование по программам повышения квалификации не реже 1 раза в 3 года с учетом расширения спектра профессиональных компетенций.

## **5.4 Условия реализации программы с лицами ОВЗ.**

При проведении занятий по физической культуре практические нормативы выполняются с учетом индивидуальных особенностей обучающихся с ограниченными особенностями здоровья, обычное, дифференцированное.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата, с тяжелыми нарушениями, с учетом индивидуальных отклонений в состоянии здоровья предусмотрено написание рефератов, сообщений или подготовка презентаций по разработанной для каждого обучающегося теме, отражающей оздоровительно - профилактическую направленность физического воспитания.

При необходимости, практические нормативы выполняются в связке с наводящим (тьютором).

## 6 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «Физическая культура»

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

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

| Планируемый результат    | Где проверяется  |
|--------------------------|--|
| <i><b>Личностные</b></i> |  |
| ЛР <sub>1</sub>          | Раздел 1. Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка  |
| ЛР <sub>3</sub>          | Раздел 5. Атлетическая гимнастика, работа на тренажёрах.<br>Раздел 6. Лыжная подготовка.<br>Раздел 7. Гимнастика   |
| ЛР <sub>6</sub>          | Раздел 2. Спортивные игры (баскетбол).<br>Раздел 3. Спортивные игры (волейбол).  |
| ЛР <sub>9</sub> .        | Раздел 1. Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка<br>Раздел 2. Спортивные игры (баскетбол).<br>Раздел 3. Спортивные игры (волейбол).<br>Раздел 4. Плавание.<br>Раздел 5. Атлетическая гимнастика, работа на тренажёрах.<br>Раздел 6. Лыжная подготовка.<br>Раздел 7. Гимнастика<br>Раздел 8. Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка (весна) |
| ЛР <sub>10</sub> .       | Раздел 1. Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка<br>Раздел 2. Спортивные игры (баскетбол).<br>Раздел 3. Спортивные игры (волейбол).<br>Раздел 4. Плавание.<br>Раздел 5. Атлетическая гимнастика, работа на тренажёрах.<br>Раздел 6. Лыжная подготовка.<br>Раздел 7. Гимнастика  |
| ЛР <sub>11</sub> .       | Раздел 1. Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка<br>Раздел 4. Плавание.<br>Раздел 5. Атлетическая гимнастика, работа на тренажёрах.<br>Раздел 7. Гимнастика   |
| ЛР <sub>12</sub> .       | Раздел 2. Спортивные игры (баскетбол).<br>Раздел 3. Спортивные игры (волейбол).<br>Раздел 5. Атлетическая гимнастика, работа на тренажёрах.<br>Раздел 6. Лыжная подготовка.<br>-Тестирование. Контроль устных ответов. Подготовка  |

|                       |   |
|-----------------------|---|
|                       | сообщений, презентаций.<br>-Выполнение тестовых заданий.  |
| <b>Метапредметные</b> |   |
| MP <sub>1</sub>       | Раздел 2. Спортивные игры (баскетбол).<br>Раздел 3. Спортивные игры (волейбол).<br>Раздел 5. Атлетическая гимнастика, работа на тренажёрах.<br>Раздел 6. Лыжная подготовка.<br>-Умение составлять план деятельности во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом                         |
| MP <sub>2</sub>       | Раздел 2. Спортивные игры (баскетбол).<br>Раздел 3. Спортивные игры (волейбол).<br>Раздел 6. Лыжная подготовка.<br>Раздел 8. Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка (весна)<br>-Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе игровых видах спорта. Принимать участие в судействе соревнований. |
| <b>Предметные</b>     |   |
| ПР <sub>1</sub>       | Раздел 1. Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка   |
| ПР <sub>2</sub>       | Раздел 7. Гимнастика  |
| ПР <sub>3</sub>       | Раздел 5. Атлетическая гимнастика, работа на тренажёрах.<br>Раздел 6. Лыжная подготовка.<br>Раздел 7. Гимнастика<br>Раздел 8. Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка (весна)   |
| ПР <sub>4</sub>       | Раздел 7. Гимнастика  |
| ПР <sub>5</sub>       | Раздел 2. Спортивные игры (баскетбол).<br>Раздел 3. Спортивные игры (волейбол).<br>Раздел 5. Атлетическая гимнастика, работа на тренажёрах.<br>Раздел 8. Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка (весна)  |

## 7 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,  
ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ**

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