



**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

23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте

Базовый уровень подготовки
Социально-экономический 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 _____ Л.В.Козлова
подпись

СОГЛАСОВАНА

Педагог-библиотекарь _____ Л.Н.Радионова
подпись

Старший методист _____ Е.А.Левина
подпись

Разработчик:

Преподаватель Федорук Михаил Федорович

Рабочая программа учебного предмета «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 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте.

ОГЛАВЛЕНИЕ

1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	Ошибка! Закладка не определена.
2 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	Ошибка! Закладка не определена.
3 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	Ошибка! Закладка не определена.
3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению ..	Ошибка! Закладка не определена.
3.2 Содержание учебного предмета «Физическая культура» ...	Ошибка! Закладка не определена.
4 ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	Ошибка! Закладка не определена.
5 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРЕПОДАВАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА».....	20
5.2 Информационное обеспечение обучения.	20
5.3 Кадровое обеспечение.....	21
6 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	22

1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1 Область применения программы

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» разработана на основании требований ФГОС СОО для реализации образовательной программы подготовки специалистов среднего звена 23.02.01 «Организация перевозок и управление на транспорте».

1.2 Место учебного предмета в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Учебный предмет «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 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 физическая культура.

1.4 Используемые педагогические технологии, методы обучения

Педагогические технологии:

- дистанционные образовательные технологии;
- личностно-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 «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
ЛР₁. 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);	Патриотизм, уважение к своему народу, гордость за свой край. Участие в соревнованиях городского и регионального уровня.
ЛР₃. Готовность к служению Отечеству, его защите;	Подготовка и развитие физических качеств для успешного прохождения службы в армии
ЛР₆. 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; (в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.06.2017 N 613)	Умение взаимодействовать в команде во время проведения спортивных игр и соревнований
ЛР₉. 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;	Готовность и способность к занятиям физической культуры и спорта, ведения здорового образа жизни на протяжении всей жизни. Сознательное отношение к непрерывному самообразованию в области физической культуры.
ЛР₁₀. Эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;	Эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, спорта.

ЛР₁₁. Принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.	Принятие и реализацию ценностей здорового образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.
ЛР₁₂. Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь.	Бережное, ответственное отношение к физическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь.

Метапредметные результаты:

Формулировка из ФГОС СОО	Адаптированные к предмету физической культуры метапредметные результаты	Универсальные учебные действия (УУД)
МР₁. 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;	Умение составлять план деятельности во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом	Регулятивные: - Соотнесение известного и неизвестного; - Планирование; - Способность к волевому усилию; Познавательные: - Формулирование цели; - Выбор эффективных способов решения учебной задачи; - Действия постановки и решения проблемы;
МР₂. Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;	Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе игровых видах спорта. Принимать участие в судействе соревнований.	Коммуникативные: - Строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами; - Постановка вопросов; - Разрешение конфликтов;

Предметные результаты:

Требования к предметным результатам освоения базового курса

ПР₁. 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)

ПР₂. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

ПР₃. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

ПР₄. Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

ПР₅. 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
Максимальная учебная нагрузка (всего)	174	57	117		
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	116	38	78		
в том числе:					
уроки					
лекции	86	28	58		
практические занятия	30	10	20		
лабораторные занятия					
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	58	19	39		
в том числе:					
внеаудиторная самостоятельная работа					
Промежуточная аттестация в форме зачета, дифференцированного зачета		3	ДЗ		

3.2 Содержание учебного предмета «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 нападением 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 при занятиях плаванием.

Содержание темы 4.1. В процессе занятий совершенствуются основные двигательные качества: сила, выносливость, быстрота. Специальные плавательные упражнения для изучения (закрепления) кроля на груди, спине, брасса. Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше. Правила плавания в открытом водоеме. Доврачебная помощь пострадавшему. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне.

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 гимнастики.

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 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

№ п.п.	Тема занятия		Количество часов	в том числе			Коды планируемых результатов
				пз	к.	с.р.	
1 СЕМЕСТР			34	78	6	39	
Раздел 1. Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка (осень)			Уровень освоения ¹	10			
Тема 1.1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега на короткие дистанции.							ЛР ₁ ЛР ₉
1	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта.		2,4	2			ЛР ₁ ЛР ₁₀ ЛР ₁₁
2	Стартовый разгон, финиширование. Бег 100м.		2,4	2			ЛР ₁ ЛР ₉
Тема 1.2. Техника бега на средние, и длинные дистанции.							
3	Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. Техника бега по дистанции (беговой цикл).		2,4	2			ЛР ₁ ЛР ₉ ЛР ₁₀
4	Техника бега на средние дистанции, контрольный норматив 500 м (девушки) и 1000 (юноши) согласно нормам ГТО.*		3	2			ЛР ₁ ЛР ₉ ЛР ₁₀ ЛР ₁₁
5	Кроссовая подготовка. Техника бега на дистанции 2000 м, 3000 м, контрольный норматив согласно нормам ГТО.*		3	2			ЛР ₁ ЛР ₉ ЛР ₁₀ ЛР ₁₁
Раздел 2. Спортивные игры (баскетбол)			10				
Тема 2.1. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Техника ведения и передачи мяча, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола.							ЛР ₆ ЛР ₉
6	Техника ведения и передачи мяча на месте, в движении.		2,4	2			ЛР ₆ ЛР ₉
Тема 2.2. Техника броска мяча в корзину.							ЛР ₆ ЛР ₉ ЛР ₁₀
7	Разучивание броска в корзину с места, в движении прыжком.		2,4	2			ЛР ₆ ЛР ₉
8	Приёмы, применяемые против броска (накрывание, перехват).		2,4	2			ЛР ₆ ЛР ₉ ЛР ₁₀
Тема 2.3. Тактика нападения, тактика защиты.							
9	Тактика нападения, тактика защиты. Комбинационные действия защита и		2,4	2			ЛР ₆ ЛР ₉ ПР ₅ .

¹ 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).

	нападения.						
№ п.п.	Тема занятия	Уровень освоения	Количество часов	в том числе			Коды планируемых результатов
				пз	к.	с.р.	
10	Приёмов овладения мячом (вырывание, выбивание). Учебная игра.	2,4	2				ЛР ₆ ЛР ₉ МР ₂ . ПР ₅ ЛР ₁₀ .
Самостоятельная работа обучающихся:						10	
1	Сообщения на тему: Здоровый образ жизни. Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.	3				2	МР ₁ . ЛР ₁₂
2	Сообщения на тему: О правилах судейства по легкой атлетике. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	3				2	ЛР ₉ . МР ₁ . ЛР ₁₂
3	Уметь проводить ОРУ раздельным способом с группой студентов.	3				2	МР ₁ . ЛР ₁₂
4	Составить комплекс ОРУ на все группы мышц и выполнять самостоятельно.	3				2	МР ₁ . ЛР ₁₂
5	Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	3				2	МР ₁ . ЛР ₁₂
Раздел 3. Спортивные игры (волейбол)			10				
Тема 3.1. Техника перемещений, стоек. Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками.							ЛР ₆ ЛР ₉ ЛР ₁₀
11	Техника безопасности на занятиях волейболом. Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке. Правила игры.	2,4	2				ЛР ₆ ЛР ₉ ЛР ₁₀
12	Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения». Игра по упрощенным правилам волейбола.	2,4	2				ЛР ₆ ЛР ₉ ЛР ₁₀
Тема 3.2. Техника верхней и нижней подачи мяча. Блокирование нападающего удара.		2,4					ЛР ₃ ЛР ₉ ЛР ₁₀
13	Обучение подачи мяча, нижняя прямая, нижняя боковая. Учебная игра.	2,4	2				ЛР ₆ ЛР ₉ ЛР ₁₀
14	Обучение подачи мяча, верхняя прямая, верхняя боковая. Учебная игра.	2,4	2				ЛР ₆ ЛР ₉ МР ₂ . ПР ₅ ЛР ₁₀ .
15	Обучение блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Тактика нападения, тактика защиты. Учебная игра.	2,4	2		2		ЛР ₆ ЛР ₉ МР ₂ . ПР ₅ ЛР ₁₀ .
Самостоятельная работа обучающихся:						7	
6	Сообщения на тему: «Рациональное питание». Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	3				2	ЛР ₉ . МР ₁ . ЛР ₁₂
7	Сообщения на тему: О правилах судейства игры в баскетбол. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.	3				2	МР ₁ . ЛР ₁₂
8	Составить комплекс ОРУ на все группы мышц и выполнять	3				2	ЛР ₉ . МР ₁ . ЛР ₁₂

	самостоятельно.						
9	Составление и выполнение упражнений на развитие силы ног, прыгучести.	3				1	МР ₁ . ЛР ₁₂
Раздел 4. Плавание			4				
№ п.п.	Тема занятия	Уровень освоения	Количество часов	в том числе			Коды планируемых результатов
				пз	к.	с.р.	
Тема 4.1. Способы плавания.							ЛР ₃ ЛР ₁₀ ЛР ₁₁ .
16	Техника безопасности на занятиях плаванием. Способы плавания, кролем на груди, спине, брасса. Специальные, подготовительные, обще-развивающие и подводящие упражнения на суше.	2,4	2		2		ЛР ₁₂ ЛР ₉
Тема 4.2. Зачёт.							
17	Зачёт.	3	2				
2 СЕМЕСТР 44 часа							
Раздел 5. Атлетическая гимнастика, работа на тренажёрах (осень)		Уровень освоения	10				
Тема 5.1. Общая физическая подготовка. Техника безопасности при занятиях атлетической гимнастикой.							
1	Техника безопасности при занятиях атлетической гимнастикой. Упражнения для плечевого пояса.	2,4	2				ЛР ₃ ЛР ₉ ЛР ₁₀ ЛР ₁₁
2	Упражнения для мышц спины.	2,4	2				ЛР ₃ ЛР ₉
3	Упражнения для брюшного пресса, мышц ног.	2,4	2				ЛР ₃ ЛР ₉
4	Круговая тренировка, (на 5-6 станций). Комплекс упражнений на растяжку.	2,4	2				ЛР ₃ ЛР ₉ ЛР ₃ , ЛР ₅ ЛР ₁₀ ЛР ₁₁ .
Тема 5.2. Техника рывка и толчка гири.							
5	Обучение техники толчка и рывка гири (мальчики). Упражнения с гантелями (девочки).	2,4	2				ЛР ₃ ЛР ₉ ЛР ₁₀ ЛР ₅ .
Самостоятельная работа обучающихся:						12	
1	Сообщения на тему: Здоровый образ жизни. Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.	3				2	МР ₁ . ЛР ₁₂
2	Сообщения на тему: О правилах судейства по легкой атлетике. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	3				2	МР ₁ . ЛР ₁₂
3	Уметь проводить ОРУ раздельным способом с группой студентов.	3				2	МР ₁ . ЛР ₁₂
4	Составить комплекс ОРУ на все группы мышц и выполнять самостоятельно.	3				2	МР ₁ . ЛР ₁₂
5	Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных	3				2	МР ₁ . ЛР ₁₂

	действий в процессе самостоятельных занятий.						
6	Сообщения на тему: «Рациональное питание». Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	3				2	МР ₁ . ЛР ₁₂
Раздел 6. Лыжная подготовка			12				
Тема 6.1. Техника одновременных классических ходов: (одновременный бесшажный, одновременный одношажный, одновременный двухшажный ход).							ЛР ₃ ЛР ₉ ЛР ₁₀
№ п.п.	Тема занятия	Уровень освоения ¹	Количество часов	в том числе			Коды планируемых результатов
				пз	к.	с.р.	
6	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Обучение техники одновременного бесшажного хода. Правила соревнований.	2,4	2				ЛР ₃ ЛР ₉ ЛР ₁₀
7	Обучение техники одновременного одношажного хода.	2,4	2				ЛР ₃ ЛР ₉ ЛР ₁₀
Тема 6.2. Техника попеременных классических ходов: - двухшажный, четырехшажный ход.							ЛР ₃ ЛР ₉ ЛР ₁₀
8	Обучение техники попеременного двухшажного хода. Совершенствование техники попеременного четырехшажного хода. Прохождение дистанции до 3км (дев), до 5км (юн).	2,4	2				ЛР ₃ ЛР ₉ ЛР ₁₀
Тема 6.3. Техника коньковых ходов.							ЛР ₃ ЛР ₉ ЛР ₁₀
9	Освоение техники полуконькового хода. Совершенствование техники одношажного конькового хода.	2,4	2				ЛР ₃ ЛР ₉ ЛР ₁₀
10	Совершенствование техники двухшажного конькового хода. Техника переходов с одного хода на другой. Прохождение дистанции до 3км (дев), до 5км (юн).	2,4	2				ЛР ₃ ЛР ₉ ЛР ₁₀ МР ₂ .
Тема 6.4. Преодоление подъёмов и препятствий. Тактика лыжных гонкок.							ЛР ₃ ЛР ₉ ЛР ₁₀
11	Техника преодоление подъёмов и препятствий. Тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование.	2,4	2				ЛР ₃ ЛР ₉ ЛР ₁₀ МР ₂ .
Самостоятельная работа обучающихся:						10	
7	Сообщения на тему: О правилах судейства игры в баскетбол. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.	3				4	МР ₁ . ПР ₃ . ЛР ₁₂
8	Составить комплекс ОРУ на все группы мышц и выполнять самостоятельно.	3				4	МР ₁ . ПР ₃ . ЛР ₁₂
9	Составление и выполнение упражнений на развитие силы ног, прыгучести.	3				2	МР ₁ . ПР ₃ . ЛР ₁₂
Раздел 7. Гимнастика			12				
Тема 7.1. Основы техники акробатических упражнений в гимнастике. Висы и упоры							

12	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Совершенствование техники акробатических упражнений: (кувырки вперед, назад из различных исходных положений, стойки – на лопатках, голове, руках, ласточка, повороты, – мост, улитка, наклоны).	2,4	2				ЛР ₃ ЛР ₉ ЛР ₁₀ ЛР ₁₁
13	Упражнения у гимнастической стенки, висы и упоры. Упражнения с набивными мячами.	2,4	2				ЛР ₃ ЛР ₉ ЛР ₁₀ ЛР ₁₁
14	Упражнения в паре с партнёром.	2,4	2				ЛР ₃ ЛР ₉ ЛР ₁₀ ЛР ₁₁
Тема 7.2. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний.							
15	Упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения с обручем (дев).	2,4	2				ЛР ₃ ЛР ₉ ПР ₂ , ПР ₄
16	Упражнения для коррекции зрения, упражнения на внимание.	2,4	2				ЛР ₃ ЛР ₉ ПР ₃ , ПР ₄
17	Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.	2,4	2				ЛР ₃ ЛР ₉ ПР ₂ , ПР ₄ ПР ₃ ЛР ₁₀ ЛР ₁₁
№ п.п.	Тема занятия	Уровень освоения ¹	Количество часов	в том числе			Коды планируемых результатов
				пз	к.	с.р.	
Раздел (8). Лёгкая атлетика Кроссовая подготовка (весна)			10				
Тема 8.1. Эстафетный бег.							ЛР ₃ ЛР ₉
18	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника эстафетного бега на дистанции 4х100 м, 4х200метров.	2,4	2				ЛР ₃ ЛР ₉
19	Совершенствование техники передачи и приема эстафетной палочки на дистанции 4х100 м, 4х200метров. Техника толкание ядра.	2,4	2				ЛР ₃ ЛР ₉ МР ₂ .
Тема 8.2. Прыжки в длину. Прыжки в высоту.							ЛР ₃ ЛР ₉
20	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Техника метание гранаты 500 г (дев.) и 700 г (юн.).	2,4	2				ЛР ₃ . ЛР ₉ ПР ₅ .
21	Прыжки в высоту способом «прогнувшись». Прыжки в высоту способом «ножницы».	2,4	2				ЛР ₃ . ЛР ₉
Тема 8.4. Дифференцированный зачёт.							
22	Дифференцированный зачёт.	2,4	2				
	Практических занятий:	44					
	Всего	66			6		

Пз – практические занятия

К – консультации

С.р. – самостоятельная работа

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
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: 26.04.2022).

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: 26.04.2022).

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 подготовленности².

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

² В приложениях к программе представлены требования к оценке физической подготовленности юношей и девушек основного и подготовительного учебного отделения

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

6.1. 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;	
БЫЛО	СТАЛО
Основание:	
Подпись лица внесшего изменения	

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

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
Бег 3 000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
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: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - 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: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - 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 17	4, 4и выше 4, 3	5,1-4,8 5,0-4,7	5,2 и ниже 5,2	4,8 и выше 4,8	5,9-5,3 5,9-5,3	6,1 и ниже 6,1
Координационные	Челночный бег 310 м, с	16 17	7, 3 и выше 7, 2	8,0-7,7 7,9-7,5	8,2 и ниже 8,1	8,4 и выше 8,4	9,3-8,7 9,3-8,7	9,7 и ниже 9,6
Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16 17	230 и выше 240	195-210 205-220	180 и ниже 190	210 и выше 210	17—190 170-190	160 и ниже 160
выносливость	6- минутный бег, м	16 17	1500 и выше 1500	1 300-1400 1 300- 1 400	1 100 и ниже 1 100	1 300 и выше 1 300	1 050- 1 200 1 050- 1 200	900 и ниже 900
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16 17	15 и выше 15	9-12 9-12	5 и ниже 5	20 и выше 20	12-14 12-14	7 и ниже 7
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, количество раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16 17	11 и выше 12	8-9 9-10	4 и ниже 4	18 и выше 18	13-15 13-15	6 и ниже 6

Оценка уровня физической подготовленности по баскетболу и волейболу основного и подготовительного учебного отделения

№ п/п	Контрольные упражнения (тест)	Возраст, лет	Оценка					
			Юноши			Девушки		
	Баскетбол		5	4	3	5	4	3
1	Передача мяча в стену на скорость за 20 секунд (количество раз)	16 17	28 и больше	23-26	22	20 и больше	11-15	10
2	Штрафной бросок (из 20 бросков)	16 17	15 и больше	12-13	11	6	4-5	3
Волейбол								
3	Передачи верхние в парах, без потерь (количество раз)	16 17	20 и больше	15-19	10-14	20 и больше	15-19	10-14
4	Передачи верхние над собой в кругу, без потерь (количество раз)	16 17	20 и больше	15-19	10-14	20 и больше	15-19	10-14
5	Передачи нижние перед собой в кругу, без потерь (количество раз)	16 17	20 и больше	15-19	10-14	20 и больше	15-19	10-14
6	Подача (любая) из 10 попыток	16 17	8 и больше	6 -7	5	7 и больше	5-6	4