

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖИ  
РЕСПУБЛИКИ КРЫМ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ  
«КЕРЧЕНСКИЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ»



УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБПОУ РК «КТТ»

М.Е. Тимохов

«31 августа 2020 года»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОГСЭ.04 «Физическая культура»**

*23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта.*

КЕРЧЬ  
2020 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии:

23.02.03 *Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта.*  
(утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 383 от 22 апреля 2014г., зарегистрирован Министерством юстиции № 32878 от 27 июня 2014 г.)

Организация-разработчик:

ГБПОУ РК «Керченский технологический техникум»

Разработчики:

*Биховец Сергей Михайлович* руководитель физического воспитания, преподаватель физической культуры высшей категории.

*Карпенко Анна Сергеевна* преподаватель физической культуры первой категории.

Программа рассмотрена и одобрена на заседании ЦМК дисциплины «Физическая культура»

Протокол № 1 от «31» августа 2020 г.

Председатель  С.М. Биховец

Программа рекомендована к утверждению на заседании Методического совета ГБПОУ РК «КТТ»

Протокол № 1/ от « 31 » 2020 г.

Председатель МС  А.Н. Коробецкая

## СОДЕРЖАНИЕ

	<u>стр.</u>
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15
4. ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ	16
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18
6. ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ, ДОПОЛНЕНИЙ	21

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА».

## 1.1 Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии СПО, входящей в состав укрупнённой группы профессий:

*23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта.*

Предназначена для изучения в образовательном учреждении СПО при базовой подготовке квалифицированных рабочих и специалистов по техническому и естественно - научному профилю получаемого профессионального образования.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована преподавателями СПО для осуществления профессиональной подготовки специалистов среднего звена.

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

*дисциплина входит в общеобразовательный цикл и относится к базовым общепрофессиональным дисциплинам.*

## 1.3 Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

*- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;*

*- основы здорового образа жизни.*

Рабочая программа ориентирована на достижение следующих целей:

- **формирование** физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- **развитие** физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- **формирование** устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- **овладение** технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- **овладение** системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- **освоение** системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- **приобретение** компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Основу программы составляет содержание, согласованное с требованиями федерального компонента государственного стандарта среднего (полного) общего образования базового уровня.

Рабочая программа «Физическая культура» направлена на укрепление здоровья, повышение физического потенциала работоспособности обучающихся, на формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

#### 1.4 Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося **256 часов**, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **171 час**;
- самостоятельной работы обучающегося **85 часов**.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<i>Виды учебной работы</i>	<i>Объем часов</i>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>240</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>160</b>
в том числе:	
практические работы	<b>150</b>
теоретическое обучение	<b>10</b>
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>80</b>
в том числе:	
тематика внеаудиторной самостоятельной работы	<b>80</b>
<b>Промежуточная аттестация</b>	<i>в форме зачета</i>
<b>Итоговая аттестация</b>	<i>в форме дифференцированного зачета</i>

### РАСЧЕТ ЧАСОВ ТЕМАТИЧЕСКОГО ПЛАНА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>№ раздела</i>	<i>Наименование разделов и тем</i>	<i>Семестры</i>					<i>Всего часов</i>
		<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	
<b>1</b>	Теоретические занятия	2	2	2	2	2	<b>10</b>
<b>2</b>	Легкая атлетика	6	8	6	7	2	<b>29</b>
<b>3</b>	Баскетбол	6	9	5	7	2	<b>29</b>
<b>4</b>	Гимнастика	6	9	5	6	2	<b>28</b>
<b>5</b>	Волейбол	6	9	5	7	2	<b>29</b>
<b>6</b>	Футбол	6	9	5	7	2	<b>29</b>
<b>7</b>	Плавание	2	2	-	2	-	<b>6</b>
<b><i>Всего аудиторных часов</i></b>		<b>34</b>	<b>48</b>	<b>28</b>	<b>38</b>	<b>12</b>	<b>160</b>
Самостоятельная работа обучающихся		<b>17</b>	<b>24</b>	<b>14</b>	<b>19</b>	<b>6</b>	<b>80</b>
<b><i>Итого часов</i></b>		<b>51</b>	<b>72</b>	<b>42</b>	<b>57</b>	<b>18</b>	<b>240</b>

## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1 Теоретическая часть</b>		<b>10</b>	
<u>Тема 1.1</u> Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	<u>Содержание учебного материала:</u> здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность.	2	2
<u>Тема 1.2</u> Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	<u>Содержание учебного материала:</u> организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки.	2	2
<u>Тема 1.3</u> Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.	<u>Содержание учебного материала:</u> самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений — тестов для оценки физического развития, телосложения, Контроль (тестирование) уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.	1	2
<u>Тема 1.4</u> Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	<u>Содержание учебного материала:</u> личная и социально-экономическая необходимость специальной оздоровительной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Контроль (тестирование) состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.	1	2
<u>Тема 1.5</u> Характеристика плавания как вида спорта	<u>Содержание учебного материала:</u> Развитие плавания в России и за рубежом. Оздоровительное значение плавания. История	2	

	и развитие спортивных способов плавания. Легендарные советские и российские пловцы, достижения сборной команды страны на мировых первенствах, Олимпийских играх. Классификация и характеристика направлений и видов плавания, их значение.		
Тема 1.6 Плавание как учебная и спортивная дисциплина	<u>Содержание учебного материала:</u> Разновидности способов спортивного плавания и отличительные признаки их технического выполнения. Роль и значение плавания в укреплении здоровья, повышении функциональных способностей человека, оптимизации умственной и физической работоспособности. Цель и задачи плавания. Значение плавания: оздоровительное, спортивное, прикладное. Предупреждение травм, несчастных случаев и заболеваний на занятиях по плаванию.	2	
<b>Раздел 2. Легкая атлетика.</b>		<b>43</b> (29+14)	
Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции: техника низкого старта, стартового ускорения, бег по дистанции, финиширование, специальные упражнения.	<u>Содержание учебного материала:</u> биомеханические основы техники бега; техника низкого старта; старты и стартовые ускорения; бег по дистанции, финиширование, специальные упражнения.	4	2
	Лабораторные работы (зачеты)		2
	Практические занятия		
	Самостоятельная работа обучающихся: утренняя гимнастика, оздоровительный бег.	2	
Тема 2.2. Совершенствование техники бега на длинные дистанции: старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок.	<u>Содержание учебного материала:</u> техника бега на средние и длинные дистанции; старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок.	3	
	Лабораторные работы (зачеты)		2
	Практические занятия		
	Самостоятельная работа обучающихся: кросс до 15-18 минут.	2	
Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега: техника разбега, отталкивание, полет, приземление.	<u>Содержание учебного материала:</u> знать способы прыжков в длину (“согнув ноги”, “прогнувшись”, “ножницы”); техника разбега, отталкивание, полет, приземление	4	
	Лабораторные работы (зачеты)		2
	Практические занятия		
	Самостоятельная работа обучающихся: специальные упражнения	2	

	прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), акробатические упражнения (кувырки, группировки, перекаты).		
<u>Тема 2.4.</u> Совершенствование техники прыжка в длину с места: техника отталкивания, полет, приземление.	<u>Содержание учебного материала:</u> Знать страховку и самостраховку при выполнении упражнения, технику отталкивания, полета, приземления.	3	
	Лабораторные работы (зачеты)		2
	Практические занятия Самостоятельная работа обучающихся: специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног).	2	
<u>Тема 2.5.</u> Совершенствование техники метания гранаты (д.- 500 гр., ю.-700 гр.): удержание гранаты, разбег, заключительная часть разбега, финальные усилия.	<u>Содержание учебного материала:</u> Безопасность жизнедеятельности при метании; биомеханические основы техники метания; удержание гранаты, разбег, заключительная часть разбега, финальные усилия.	4	
	Лабораторные работы (зачеты)		2
	Практические занятия Самостоятельная работа обучающихся: упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, ног.	2	
<u>Тема 2.6.</u> Совершенствование техники эстафетного бега: техника низкого старта, стартового ускорения, бег по дистанции, бег по виражу, передача эстафетной палочки, финиширование, специальные упражнения	<u>Содержание учебного материала:</u> знать технику бега; технику низкого старта; бега по дистанции, бега по виражу, передачу эстафетной палочки, финиширование, специальные упражнения.	4	
	Лабораторные работы (зачеты)		2
	Практические занятия Самостоятельная работа обучающихся: утренние прогулки, бег трусцой.	2	
<u>Тема 2.7.</u> Совершенствование техники ускоренного передвижения и марш-бросков: техника бега в сочетании с ходьбой, условия передвижения по пересеченной местности, техника бега в гору и с горы.	<u>Содержание учебного материала:</u> знать технику ускоренного передвижения и марш-бросков: технику бега в сочетании с ходьбой, условия передвижения по пересеченной местности, технику бега в гору и с горы.	4	
	Лабораторные работы (зачеты)		2
	Практические занятия Самостоятельная работа обучающихся: утренние прогулки, бег трусцой, бег в сочетании с ходьбой.	2	
<u>Тема 2.8.</u> Контрольные занятия.	<u>Содержание учебного материала</u>		
	Лабораторные работы (зачеты): выполнение контрольного норматива в беге на 100 м.; выполнение контрольного норматива в беге на 3000-2000 м; выполнение контрольного норматива в прыжках в длину с разбега;	3	



	выполнение контрольного норматива в прыжках в длину с места; выполнение контрольного норматива в метании гранаты;		
	Практические занятия		
	Самостоятельная работа обучающихся:		
<b>Раздел 3. Баскетбол.</b>		<b>44</b> (29+15)	
<u>Тема3.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты.</u>	<u>Содержание учебного материала:</u> совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки, остановки, повороты (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок).	5	
	Лабораторные работы (зачеты)		2
	Практические занятия		
	Самостоятельная работа обучающихся: перемещение в игровых действиях в баскетболе.	3	
<u>Тема3.2. Передачи мяча.</u>	<u>Содержание учебного материала:</u> передача мяча двумя руками от груди; передача мяча двумя руками сверху; передача мяча двумя руками снизу; передача мяча одной рукой от плеча; передача одной рукой от головы или сверху; передача одной рукой «крючком»; передача одной рукой снизу; передача одной рукой сбоку; скрытая передача мяча за спиной.	4	
	Лабораторные работы (зачеты)		2
	Практические занятия		
	Самостоятельная работа обучающихся: передачи мяча в усложненных условиях.	2	
<u>Тема3.3. Ведение мяча.</u>	<u>Содержание учебного материала:</u> ведение с высоким и низким отскоком; со зрительным и без зрительного контроля; обводка соперника с изменением высоты отскока; с изменением направления; с изменениям скорости; с поворотом и переводом мяча.	5	
	Лабораторные работы (зачеты)		2
	Практические занятия		
	Самостоятельная работа обучающихся: работа с двумя мячами.	3	
<u>Тема3.4. Техника штрафных бросков.</u>	<u>Содержание учебного материала:</u> техника выполнения штрафных бросков: подготовка к броску; бросок (техника работы рук и ног).	5	
	Лабораторные работы (зачеты)		2
	Практические занятия		
	Самостоятельная работа обучающихся: броски	3	

	на результат с линии штрафного броска, после ОФП		
<u>Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении.</u>	<u>Содержание учебного материала:</u> техника защиты: техника передвижений (стойка, ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты); техника овладения мячом и противодействие (выбивание, отбивание, накрывание, перехват, вырывание, взятие отскока). тактика нападения: (индивидуальные действия игрока с мячом и без мяча, групповые взаимодействие двух и трех игроков), командные действия (позиционное и стремительное нападение)).	8	
	Лабораторные работы (зачеты)		2
	Практические занятия		
	Самостоятельная работа обучающихся: учебная игра (с заданиями).	4	
<u>Тема 3.6. Контрольные занятия.</u>	<u>Содержание учебного материала</u>		
	Лабораторные работы (зачеты): выполнение контрольного норматива два шага бросок в кольцо; выполнение контрольного норматива штрафной бросок.	2	
	Практические занятия		
	Самостоятельная работа обучающихся:		
<b>Раздел 4. Гимнастика.</b>		<b>42</b> (28+14)	
<u>Тема 4.1. Строевые приемы. Построения и перестроения. Размыкания и смыкания</u>	<u>Содержание учебного материала:</u> Выполнение команд: "Становись!", "Равняйся!", "Смирно!", "Вольно!", "Отставить!", "Правой (левой) - вольно!". "По порядку - Рассчитайсь!" и др. Повороты на месте. Повороты в движении. Перестроения из одной шеренги в две. Перестроения из колонны по одному в колонны по два. Размыкание по уставу ВС. Размыкание приставными шагами.	4	
	Лабораторные работы (зачеты)		2
	Практические занятия		
	Самостоятельная работа обучающихся: повороты на месте и в движении.	2	
<u>Тема 4.2. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.</u>	<u>Содержание учебного материала:</u> направленность общеразвивающих упражнений; знать основные положения рук, ног, терминологию; провести с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ. Упражнения с гимнастическими палками, обручами.	3	
	Лабораторные работы (зачеты)		
	Практические занятия		2
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	

	повторить комплекс ОРУ.		
<u>Тема4.3.</u> Ознакомление, разучивание и совершенствование техники упражнения (подтягивание на перекладине).	<u>Содержание учебного материала:</u> доведение БЖД при выполнении гимнастических упражнений (страховка и самостраховка). Доведение условий и требований упражнения, контрольных нормативов. Разучивание по разделениям, слитно, тренировка.	4	
	Лабораторные работы (зачеты)		2
	Практические занятия		
	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение утренней физической зарядки..	2	
<u>Тема4.4.</u> Ознакомление, разучивание и совершенствование техники упражнения(прыжок со скакалкой на время)	<u>Содержание учебного материала:</u> доведение БЖД при выполнении гимнастических упражнений (страховка и самостраховка). Доведение условий и требований упражнения, контрольных нормативов. Разучивание по разделениям, слитно, тренировка.	3	
	Лабораторные работы (зачеты)		2
	Практические занятия		
	Самостоятельная работа обучающихся: повторение упражнения. Выполнение контрольного норматива.	2	
<u>Тема4.5.</u> Ознакомление, разучивание и совершенствование техники упражнения (поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены)	<u>Содержание учебного материала:</u> доведение БЖД при выполнении гимнастических упражнений (страховка и самостраховка). Доведение условий и требований упражнения, контрольных нормативов. Проведение круговой тренировки.	4	
	Лабораторные работы (зачеты)		2
	Практические занятия		
	Самостоятельная работа обучающихся: упражнения для мышц брюшного пресса, спины, шеи, рук, ног.	2	
<u>Тема4.6.</u> Ознакомление, разучивание и совершенствование техники упражнения (броски набивного мяча).	<u>Содержание учебного материала:</u> доведение БЖД при выполнении гимнастических упражнений (страховка и самостраховка). Доведение условий и требований упражнения, контрольных нормативов.	3	
	Лабораторные работы (зачеты)		2
	Практические занятия		
	Самостоятельная работа обучающихся: упражнения для мышц брюшного пресса, спины, шеи, рук, ног.	2	

<u>Тема5.3.</u> Нижняя прямая и боковая подача.	<u>Содержание учебного материала:</u> доведение БЖД при игре в волейбол (страховка и самостраховка). Совершенствование техники нижней прямой и боковой подачи мяча (стойка во время подачи, работа рук и ног).	5	
	Лабораторные работы (зачеты)		2
	Практические занятия		
	Самостоятельная работа обучающихся: подача на результат по зонам.	2	
<u>Тема5.4.</u> Верхняя прямая подача.	<u>Содержание учебного материала:</u> совершенствование техники верхней прямой подачи (стойка, работа рук и ног).	4	
	Лабораторные работы (зачеты)		2
	Практические занятия		
	Самостоятельная работа обучающихся: повторение верхней прямой подачи (стойка, работа рук и ног).	2	
<u>Тема5.5.</u> Тактика игры в защите и нападении.	<u>Содержание учебного материала:</u> совершенствование тактики игры в защите и нападении (подача в зону, нападающий удар, блокирование игрока с мячом); знать тактику игры в защите и нападении; знать технику игры; знать правила судейства; выполнять приемы передачи мяча; выполнять нижнюю прямую и боковую, верхнюю прямую подачи; участвовать в судействе соревнований.	8	
	Лабораторные работы (зачеты)		2
	Практические занятия		
	Самостоятельная работа обучающихся: упражнения на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса мышц ног.	4	
<u>Тема5.6.</u> Контрольные занятия.	<u>Содержание учебного материала:</u>		
	Лабораторные работы (зачеты): передачи мяча в парах; прием мяча снизу и сверху; верхняя прямая подача.	2	
	Практические занятия		
	Самостоятельная работа обучающихся:		
<b>Раздел 6. Футбол.</b>		<b>44</b> (29+15)	
<u>Тема 6.1.</u> Правила игры и элементы футбола (ведение, передачи, прием мяча).	<u>Содержание учебного материала:</u> доведение БЖД при игре в футбол (страховка и самостраховка). Знать правила игры в футбол, основные термины, терминологию судейства.	5	
	Лабораторные работы (зачеты):		2
	Практические занятия		
	Самостоятельная работа обучающихся: упражнения для мышц брюшного пресса,	4	

<p>с места по катящемуся мячу; в движении по катящемуся мячу; - на силу; - на точность; - на дальность; - готовой</p>	<p>Практические занятия 1 Самостоятельная работа обучающихся: повторение ранее изученных приемов и действий.</p>		
<p><b>Тема 6.3. Совершенствование техники остановки мяча:</b> - подошвой; - внутренней стороной стопы; - грудью; - коленом.</p>	<p><b>Содержание учебного материала:</b> ознакомление, разучивание с помощью подготовительных упражнений, по разделением, слитно, тренировка остановки мяча: подошвой, внутренней стороной стопы, грудью, коленом. Лабораторные работы (зачеты): Практические занятия Самостоятельная работа обучающихся: повторение ранее изученных приемов и действий.</p>	4	2
<p><b>Тема 6.4. Вбрасывание мяча из различных положений (с места, с разбега):</b> - на точность; - на дальность.</p>	<p><b>Содержание учебного материала:</b> ознакомление, разучивание с помощью подготовительных упражнений, по разделением, слитно, тренировка вбрасывание мяча из различных положений, с места, с разбега, на точность, на дальность. Лабораторные работы (зачеты): Практические занятия Самостоятельная работа обучающихся: повторение ранее изученных приемов и действий.</p>	5	2
<p><b>Тема 6.5. Контрольные занятия.</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b> Лабораторные работы (зачеты): - жонглирование мячом; - удары на точность. Практические занятия Самостоятельная работа обучающихся:</p>	1	
<p><b>Раздел 6. Плавание.</b></p>		9 (6+3)	
<p><b>Тема 7.1</b> Основы спортивной подготовленности в плавании</p>	<p><b>Содержание учебного материала:</b> Требования безопасности, меры предупреждения травматизма при занятиях плаванием. Врачебно-педагогический контроль за занимающимися плаванием. Определение уровня физической подготовленности средствами специальных тестовых упражнений комплекса ГТО. Лабораторные работы (зачеты): Практические занятия</p>	3	

	<u>Самостоятельная работа обучающихся:</u> Общая согласованность движений. Фазовый характер движений. Скорость, темп, ритм, шаг, внутрицикловая скорость плавания. Модельные характеристики техники плавания.	1
Тема 7.2 Начальное обучение плаванию	<u>Содержание учебного материала:</u> «Сухое плавание». Подготовительные упражнения для освоения с водой. Упражнения на ознакомление с водной средой (особенности дыхания и выдыхания в воду, обучение движениям ногами и руками способами брасс и кроль на груди.	3
	Лабораторные работы (зачеты):	
	Практические занятия	
	<u>Самостоятельная работа обучающихся:</u> Плавание в системе физического воспитания. Основы техники плавания способами брасс и кроль на груди.	2
<b>ВСЕГО</b>		<b>240</b> (160+80)

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)

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия:

- спортивного зала,
- стадиона широкого профиля,
- спортивного городка с простейшими тренажерами отягощениями.
- наличие спортивного инвентаря (мячи баскетбольные, щиты с кольцами баскетбольные, сетки баскетбольные, сетки волейбольные, мячи волейбольные, мячи футбольные, футбольные стойки, гимнастические маты, перекладины, брусья, мячи набивные, палки гимнастические, обручи, скакалки гимнастические, гранаты весом 500-700 гр. секундомеры, флажки, измерительные рулетки, комплекты для игры в бадминтон, дартс, теннисные столы, ракетки, мячи для настольного тенниса и др.).

Технические средства обучения:

- электронные носители для демонстрации на экране;
- ПК, музыкальный центр, выносные колонки, ноутбук.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения. Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

Основные источники:

1. Лях В.И. Учебник «Физическая культура» 10-11классы. Базовый уровень (учебник для общеобразовательных организаций. Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации. Москва. Просвещение 2014).
2. Бишаева А.А. Примерная программа учебной дисциплины физическая культура для профессий среднего профессионального образования – Протокол № 3 от 21 июля 2015 г. Регистрационный номер рецензии 383 от 23 июля 2015.

Дополнительные источники:

1. Барчуков И.С. Физическая культура. — М., 2003.
2. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2006.
3. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. — М., 2002.
4. Решетников Н.В. Физическая культура. — М., 2002

Программное обеспечение и Интернет –ресурсы

1. Вайнер Э.Н. Валеология: [Электронный ресурс]: учебник для студентов вузов/ Э.Н. Вайнер. – М.: Флинта, 2011 – 448с. - URL: <http://www.biblioclub.ru/book/79501/>.
2. Вайнер Э.Н. Лечебная физическая культура: [Электронный ресурс]: /Э.Н. Вайнер. – М.: Флинта: Наука, 2009. – 424с. - URL: <http://www.biblioclub.ru/book/83549/>.
3. Голденков М. История зимних олимпиад: Дорога в Сочи: [Электронный ресурс]:/ М. Голденков. – Минск: Тетра Системс, 2011. – 352с.- URL: <http://www.biblioclub.ru/book/78563/>.
4. Купчинов, Р.И. Физическое воспитание:[Электронный ресурс]: учеб. пособие для студентов подгот. и учеб.-тренировоч. групп учреждений обеспечивающих получение высш. образования/ Р.И. Купчинов. – Минск: Тетра Системс, 2006. – 352с. - URL: <http://www.biblioclub.ru/book/78089/>.
5. Сальников А.Н. Физическая культура: [Электронный ресурс] : конспект лекций/ А.Н. Сальников. – М.: Приор-издат, 2009. – 124с. - URL: <http://www.biblioclub.ru/book/56281/>.

## 4. ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ.

<i>Содержание обучения</i>	<i>Характеристика основных видов учебной деятельности студентов(на уровне учебных действий)</i>
<b>ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ</b>	
Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	<i>Знание современного состояния физической культуры и спорта. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний. Знание оздоровительных систем физического воспитания. Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне».</i>
1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	<i>Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям. Знание форм и содержания физических упражнений. Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены.</i>
2. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	<i>Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.</i>
3. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	<i>Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности. Использование знаний динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии. Умение определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Овладение методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности.</i>
4. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	<i>Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний. Умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.</i>
<b>ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ</b>	
Учебно-методические занятия	<i>Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье. Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний. Овладение приемами массажа и самомассажа,</i>



	<p>психорегулирующими упражнениями. Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении. Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем. Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером. Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности.</p>
<b>Учебно-методические занятия</b>	
Легкая атлетика.	<p>Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4x100 м, 4x400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши). Умение технически грамотно выполнять (на технику): 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; сдача контрольных нормативов.</p>
Гимнастика.	<p>Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения. Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики.</p>
Спортивные игры.	<p>Освоение основных игровых элементов. Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения. Развитие личностно-коммуникативных качеств.</p> <p>Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений. Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности. Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта. Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации.</p>
Внеаудиторная самостоятельная работа.	<p>Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); умение оказывать первую медицинскую помощь при травмах. Соблюдение техники безопасности.</p>

## 5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<i>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</i>	<i>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</i>
<b>уметь:</b>	
выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики	выполнение индивидуальных заданий
выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации	выполнение индивидуальных заданий
проводить самоконтроль на занятиях физическими упражнениями	выполнение индивидуальных заданий
преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения	выполнение индивидуальных заданий
выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки	выполнение индивидуальных заданий
осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой	выполнение индивидуальных заданий
выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, баскетболу, волейболу, футболу при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	выполнение индивидуальных заданий
<b>знать:</b>	
влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни	выполнение индивидуальных заданий
способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности	выполнение индивидуальных заданий
правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	выполнение индивидуальных заданий

**использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:**

- *повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;*
- *подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;*
- *организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;*
- *активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.*

• подготовке и сдаче норм ВФСК « ГТО ».

**КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ**  
**ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ**  
**ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ.**

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	4,4	5,1–4,8	5,2	4,8	5,9–5,3	6,1
			17	4,3	5,0–4,7	5,2	4,8	5,9–5,3	6,1
2	Координация	Челночный бег 3×10 м, с	16	7,3	8,0–7,7	8,2	8,4	9,3–8,7	9,7
			17	7,2	7,9–7,5	8,1	8,4	9,3–8,7	9,6
3	Скоростно- силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230	195–210	180	210	170–190	160
			17	240	205–220	190	210	170–190	160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1500	1300–1400	1100	1300	1050-1200	900
			17	1500	1300–1400	1100	1300	1050-1200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15	9–12	5	20	12–14	7
			17	15	9–12	5	20	12–14	7
6	Силовые	Подтягивание кол-во раз (юноши)	16	11	8–9	4	18	13–15	6
			17	12	9–10	4	18	13–15	6

**ОЦЕНКА**  
**УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**  
**ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

Тесты	Оценка в баллах		
	«5»	«4»	«3»
Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
Прыжок со скакалкой 60 с. (кол-во раз)	120	115	110
Приседание на одной ноге с опорой о стену (кол-во раз на каждой ноге)	10	8	5
Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
Бросок набивного мяча 2кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (кол-во)	13	11	8
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3
Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
Гимнастический комплекс упражнений (из 10 баллов): – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики	до 9	до 8	до 7,5

**ОЦЕНКА**  
**УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**  
**ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

<i>Тесты</i>	<i>Оценка в баллах</i>		
	<b>«5»</b>	<b>«4»</b>	<b>«3»</b>
Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
Прыжок со скакалкой 60 с. (кол-во раз)	120	115	110
Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	8,4	9,3	9,7
Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
Гимнастический комплекс упражнений (из 10 баллов): – утренней гимнастики – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики	до 9	до 8	до 7,5



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575819

Владелец Тимохов Михаил Евменович

Действителен с 23.02.2022 по 23.02.2023