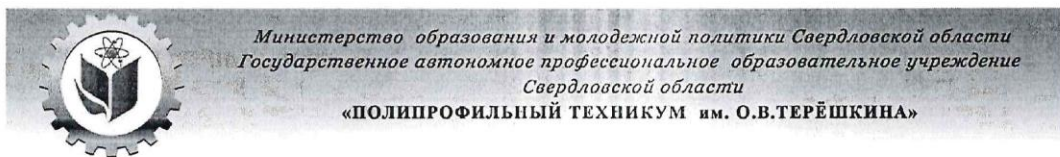


Приложение 5.6 ОПОП ППКРС ФГОС 3++



**РАССМОТРЕНО НА МК:**

Протокол № 5 от 29.06.2022 г.

Председатель МК Рябкова /Рябкова Г.А./

**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор ГАПОУ СО  
"Полипрофильный техникум  
им. О.В. Терёшкина"

Корогана Ж.А.Коротаева

Приказ №082/ОД от « 15 » 08 2022 г.

**СОГЛАСОВАНО:**

Зам. директора по УМР:

Белова /И.Ю. Белова/

"12" августа 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОУД.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

по программам подготовки  
квалифицированных рабочих, служащих (ППКРС ФГОС-3++)  
технического профиля  
очное отделение

г. Лесной  
2022 г.

**Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе:**

- Закона РФ «Об образовании в РФ» №273 от 29.12.12;
- Приказ Минобрнауки России от 14.06.2013 N 464 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования";
- Приказа Минобрнауки России от 15.12.2014 №1580 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования, утвержденного Приказом Министерства образования и науки РФ от 14.06.2013 №464»;
- Министерство просвещения Российской Федерации от 20 июля 2020 г. N 05-772 О направлении инструктивно-методического письма «Об утверждении Концепции преподавания общеобразовательных дисциплин с учетом профессиональной направленности программ СПО, реализуемых на базе основного общего образования»;
- ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ СТАНДАРТ СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ (в ред. Приказов Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1645, от 31.12.2015 N 1578)
- МР по организации получения СОО в пределах освоения образовательных программ СПО на базе ООО с учетом требований ФГОС и получаемой профессии и специальности СПО<Письмо> Минобрнауки России от 17.03.2015 N 06-259
- Примерные программы общеобразовательных учебных дисциплин для ПОО (2015 г)
- Уточнения ФИРО по реализации СОО при СПО от 25.05.2017г.
- Письма Минобрнауки России от 20.06.2017 № ТС-194/08 «Об организации изучения учебного предмета «Астрономия»
- Устава ГАПОУ СО «Полипрофильный техникум им. О.В.Терёшкина» № 788-ПП 09.11.2016г;
- Положения об организации и проведения практики ГАПОУ СО «ПТ им. О.В.Терёшкина»;
- Положения об очном отделении ГАПОУ СО «ПТ им. О.В.Терёшкина»;
- Положения о самостоятельной работе ГАПОУ СО «ПТ им. О.В.Терёшкина»;
- Положения по планированию, организации и проведению лабораторных, практических работ ГАПОУ СО «ПТ им. О.В.Терёшкина»;
- Положения о текущем контроле и промежуточной аттестации студентов ГАПОУ СО «ПТ им. О.В.Терёшкина»;
- Положения о формировании КУМО ОПОП ГАПОУ СО «ПТ им. О.В.Терёшкина».

**Организация – разработчик:**

ГАПОУ СО «Полипрофильный техникум им.О.В.Терёшкина»

**Разработчик:**

Помазкина Влада Вячелавовна, руководитель физвоспитания.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

|                                                                     |                   |
|---------------------------------------------------------------------|-------------------|
| <b>1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>                      | <b>стр.<br/>4</b> |
| <b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>                 | <b>7</b>          |
| <b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>           | <b>15</b>         |
| <b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b> | <b>18</b>         |

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

## **1. 1. Область применения программы**

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы по профессиям ТОП-50:

15.01.32 Оператор станков с программным управлением;

15.01.33 Токарь на станках с числовым программным управлением

## **1. 2. Место дисциплины**

Учебная дисциплина «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППКРС, ППССЗ). В учебных планах ОПОП СПО дисциплина «Физическая культура» входит в состав общих общеобразовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования, для профессий СПО или специальностей СПО соответствующего профиля профессионального образования.

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

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;
  - обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
  - овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
  - освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
  - приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Освоение дисциплины позволяет решить следующие **задачи**:

- укрепление здоровья обучающихся;
  - повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся;
  - осознание обучающимися значения здорового образа жизни и двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.
- Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:
- **личностных:**
    - готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
    - сформированности устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;
- **метапредметных:**
  - способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
  - готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
  - освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
  - готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
  - формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
  - умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;
- **предметных:**
  - умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
  - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных

с учебной и производственной деятельностью;

— владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

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

— владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

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

максимальной учебной нагрузки обучающегося **117** часов, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **117** часов.

.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

| Вид учебной работы                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Объем часов |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего)                                                                                                                                                                                                                                                                  | 117         |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)                                                                                                                                                                                                                                                       | 117         |
| в том числе:                                                                                                                                                                                                                                                                                           |             |
| лабораторные занятия                                                                                                                                                                                                                                                                                   |             |
| практические занятия                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 113         |
| контрольные работы                                                                                                                                                                                                                                                                                     |             |
| курсовая работа (проект)                                                                                                                                                                                                                                                                               |             |
| <b>Итоговая аттестация</b> в форме дифференцированного зачета:<br>-подведение итогов по текущим оценкам за выполнение контрольных нормативов:<br>бег 100 м; бег 1000 м; прыжок в длину с разбега; метание гранаты ; бег на лыжах 2000 и 3000 м;<br>-выполнения доклада по предмету;<br>- тестирования. |             |

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

| Наименование разделов и тем                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Количество часов | Уровень освоения |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|------------------|
| 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 3                | 4                |
| <b>1.Теоретический и практический раздел</b>                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>117</b>       |                  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                  |                  |
| <b>Легкая атлетика.</b><br>Тема 1.1.<br>Кроссовая подготовка.<br>Тема 1.1.2.<br>Бег на короткие, средние и длинные дистанции<br>Тема 1.2.<br>Техника выполнения.<br>Прыжки в длину и высоту.<br>Тема 1.3.<br>Техника выполнения.<br>Метание гранаты<br>Тема 1.1.4.<br>Эстафетный бег.<br>Тема 1.1.5.<br>Челночный бег. | 1.Личная и социальная экономическая необходимость методов оздоровления физического воспитания.<br>2 Профилактика профессиональных заболеваний.<br>3.Вводный инструктаж и техника на занятиях л/атлетикой.<br>4. Роль физической культуры в общекультурном развитии человека<br>5.Правила самостоятельной разминки.<br>6.Низкий старт. Стартовый разгон.<br>7. Бег на короткие дистанции. 100 м на время<br>8. Бег с ускорением. Отрезки 5х60 м<br>9. Прыжки в длину с места.<br>10. Специально-беговые упражнения. ОРУ.<br>11. Бег на средние дистанции 400(д) и 600 м (ю).<br>12. Правильное питание.<br>13. Кроссовая подготовка. ОРУ.<br>14. Метание гранаты на дальность 500гр(д) и700(ю).<br>15. Бег по пересеченной местности. ОРУ.<br>16. Специально-прыжковая подготовка. ОФП.<br>17. Кросс на 1000 м на время.<br>18. Разбор техники прыжка в высоту с разбега по фазам.<br>19. Прыжки в высоту способом "перешагивание"<br>20. Волшебные точки. (точечный массаж).<br>21. Челночный бег 5х10 м. 22.Полоса препятствий.<br>22. Полоса препятствий. | 22               | 2,3              |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                  |                  |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |           |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----|
| <p><b>Спортивные игры.</b><br/>Тема1.<br/>Баскетбол.<br/>Тема 1. 1.<br/>Техника безопасности при игре в баскетбол.<br/>Стойки и перемещения баскетболиста.<br/>Тема 1. 2.<br/>Совершенствование техники ведения, передач мяча.<br/>Тема 1. 3.<br/>Техника выполнения бросков мяча</p>    | <p>23. Т/б, гигиена одежды и обуви на занятиях с/играми.<br/>24. История, правила, техническая подготовка игры баскетбол<br/>25. Совершенствование техники ведения, передач и бросков.<br/>26. Эстафета с элементами технических приемов игры.<br/>27. Совершенствований бросков в кольцо(в движении, прыжком)..<br/>28. Совершен-е тактики игры в нападении.<br/>29. Атака- быстрый прорыв, без ведения мяча.<br/>30. Финты в нападении, подбор мяча от щита.<br/>31. Совершенствование тактики игры в защите (вырывание, выбивание).<br/>32. Зеркальная защита-держание каждого игрока.</p> <p>2 семестр</p> <p>33.Штрафной бросок. Учебная игра.<br/>34. Командные действия в игре.<br/>35. Игровые действия по сигналу.<br/>36. Совершенствование техники и тактики игры.</p> | 14        | 2,3 |
| <p>Тема 2.<br/>Волейбол.<br/>Тема 2. 1.<br/>Техника безопасности Стойка и перемещение волейболиста.<br/>Тема 2. 2.<br/>Совершенствование передачи и приема мяча.<br/>Тема 2.3.<br/>Совершенствование подач.<br/>Тема 2. 4. Изучение техники нападающего удара, способы блокирования.</p> | <p>Содержание учебного материала.</p> <p>37. Волейбол – история, правила игры.<br/>38. Техническая подготовка, игра в парах.<br/>39.Совершенствование техники приёма и передач волейбольного мяча.<br/>40. Совершенствование техники нижней прямой подачи. У/игра.<br/>41. Совершенствование техники верхней прямой подачи. У/игра<br/>42. Розыгрыш мяча через 3-й номер. Учебная игра.<br/>43. Совершенствование тактики игры в нападении.<br/>44. Атакующий удар, обманный удар (скидка).<br/>45. Совершенствование тактики игры в защите.<br/>46. Блокирование (одиночное, двойное, групповое).<br/>47. Смена игроков в номерах во время игры.<br/>48. Тактика игры первой линии.<br/>49. Тактика игры второй линии.<br/>50. Совершенствование техники и тактики игры.</p>     | 14        | 2,3 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>14</b> |     |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |    |     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-----|
| <p>Лыжная подготовка.</p> <p>Тема 3.1.<br/>Классический ход.</p> <p>Тема 3.2.<br/>Коньковый ход.</p>                                                                                                                                                                                                                                               | <p>51. Лыжная подготовка.</p> <p>52. Обморожения (стадии). Профилактика.</p> <p>53. Техника безопасности, подбор инвентаря.</p> <p>54. Совершенствование техники попеременного двушажного хода.</p> <p>55. Совершенствование спусков и подъёмов.</p> <p>56. Совершенствование одновременно одношажного хода.</p> <p>57. Чередование попеременно двушажного хода с одновременно одношажным ходом.</p> <p>58. Чередование попеременно двушажного хода с одновременно бесшажным ходом.</p> <p>59. Дистанция 3 и 5 км на время классическим ходом.</p> <p>60. Техника конькового хода с одновременной работой рук.</p> <p>61. Техника конькового хода с попеременной работой рук.</p> <p>62. Техника конькового хода на поворотах.</p> <p>63. Техника конькового хода в подъём.</p> <p>64. Совершенствование конькового хода.</p> |    | 2,3 |
| <p><b>Спортивные игры.</b></p> <p>Тема 3.<br/>Бадминтон и настольный теннис.</p> <p>Тема 3.1.<br/>Техника безопасности игры . Стойка и перемещение игрока.</p> <p>Тема 3.2.<br/>Совершенствование передачи и приема мяча и волана.</p> <p>Тема 3.3.<br/>Совершенствование подач.</p> <p>Тема 3.4. Изучение техники нападающего удара и защиты.</p> | <p>Содержание учебного материала</p> <p>65. Настольный теннис и бадминтон – история, правила.</p> <p>66. Технические подготовка: подача, подрезка, срезка, накат .</p> <p>67. Техника нападения: топс- удар, сеча. Учебная игра</p> <p>68. Техника защиты: , поставка, топ-спин .У/игра.</p> <p>69. Техническая и тактическая подготовка.</p> <p>70 Совершенствование техники передач в бадминтоне.</p> <p>71. Совершенствование подачи снизу и сбоку.</p> <p>72. Совершенствование техники и тактики нападения-удары.</p> <p>73. Совершенствование техники и тактики защиты.</p> <p>74. Совершенствование техники и тактики парной игры.</p>                                                                                                                                                                                 | 10 | 2,3 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 10 | 2,3 |

|                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |           |     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----|
| <p><b>Спортивные игры.</b><br/>Тема 4.<br/>Футбол.<br/>Тема 4.1.<br/>Техника безопасности Стойка и перемещение игрока.<br/>Тема 4.2.<br/>Совершенствование передачи и приема мяча.</p>                                    | <p>75. Футбол. История ,правила. Техническая подготовка.<br/>76. Совершенствование владением мячом: обводка.<br/>77. Совершенствование остановки и передач.<br/>78. Совершенствование техники и тактики нападения.<br/><br/>3 семестр<br/><br/>79.Совершенствование техники и тактики защиты.<br/>80. Совершенствование техники ударов по воротам.<br/>81. Штрафной удар, пенальти, учебная игра<br/>82. Техника и тактика игры вратаря.<br/>83. Основы здорового образа жизни.<br/>84. Взаимодействие игроков на поле. У/игра.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |           |     |
| <p><b>Раздел 1.</b><br/><b>Легкая атлетика.</b><br/>Тема 1.<br/>Кроссовая подготовка.<br/>Тема 1.2.<br/>Бег на короткие, средние и длинные дистанции<br/>Тема 1.4.<br/>Эстафетный бег.<br/>Тема 1.5.<br/>Виды ходьбы.</p> | <p>Содержание учебного материала</p> <p>85. Профилактика профзаболеваний.<br/>86. Оздоровительный бег. ОФП.<br/>87. Совершенствование эстафетной передачи на отрезках.<br/>88. Эстафетный бег 4x100м, 4x200м.<br/>89. Кроссовая подготовка. Подтягивание.<br/>90. Кросс 2000м (д) и 3000м (ю) на время.<br/>91. Полоса препятствий. ОФП.<br/>92. Специально-беговые упражнения. ОРУ.<br/>93. Совершенствование техники бега на длинные дистанции.<br/>94. Кроссовая подготовка. Развитие общей выносливости.<br/>95. Кросс 1000м на выносливость без учета времени.<br/>96. Полоса препятствий.<br/>97. Специально-беговые упражнения. ОРУ.<br/>98. Совершенствование техники бега на длинные дистанции<br/>99. Кроссовая подготовка. Развитие общей выносливости.<br/>100. Кросс 5000м на выносливость без учета времени.<br/>101. Двигательная активность.<br/>102. Техника выполнения тройного прыжка.<br/>103. Влияние экологических факторов на здоровье человека.<br/>104. Скандинавская ходьба.<br/>105. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.</p> | 21        | 2,3 |
|                                                                                                                                                                                                                           | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>12</b> |     |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------|
| <p><b>Гимнастика.</b><br/>Тема 1.<br/>Виды гимнастики. Техника безопасности. Правила занятий. Правило регулирования нагрузки.<br/>Тема 2.<br/>Силовая гимнастика на тренажерах. Комплексы упражнений для акцентированного развития определенных мышечных групп.<br/>Тема 3.<br/>Здоровье сберегающие технологии.<br/>Тема 4<br/>Ритмика. Упражнения основной гимнастики, развивающие координацию, ловкость и быстроту</p>                                                    | <p>106. Техника безопасности, самостраховка. Виды гимнастики.<br/>107. Утренняя гимнастика (структура комплекса).<br/>108. Ритмическая и силовая гимнастика на тренажерах.<br/>109. Производственная гимнастика по профессии.<br/>110. Ритмическая и силовая гимнастика на тренажерах.<br/>111. Акробатические упражнения.<br/>112. Ритмическая и силовая гимнастика на тренажерах.<br/>113. Выполнение стойки на лопатках, голове и руках. 114. Выполнение упражнений мост, шпагат (полу шпагат).<br/>115. Профилактика близорукости, комплекс гимнастики для глаз.<br/>116. Виды и основные приемы массажа.<br/>117. Аутотренинг. Релаксация (основы).</p> |  | 2,3        |
| <p><b>Дифференцированный зачет</b> в форме:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-подведения итогов по текущим оценкам за выполнение контрольных нормативов: бег 100 м; бег 1000 м; прыжок в длину с разбега; метание гранаты; за выполнение техники и тактики различных упражнений; спортивных игр; составление комплексов упражнений;</li> <li>-выполнения реферата по предмету;</li> <li>- тестирования.</li> </ul> <p style="text-align: right;"><b>Всего:</b></p> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  | <b>117</b> |

**В 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)

## 2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Реализация программы дисциплины требует и располагает наличие;

- спортивного зала;
- открытой спортивной площадки (футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой);
- тренажерный зал.

### Мебель и технические средства

|                        |   |
|------------------------|---|
| 1. Стол преподавателя  | 2 |
| 2. Компьютер           | 1 |
| 3. Шкаф для документов | 2 |
| 4. Стулья              | 2 |
| 5. Скамейки            | 4 |

### Технические средства обучения

|                                                                   |             |
|-------------------------------------------------------------------|-------------|
| 1. Щит баскетбольный                                              | 2           |
| 2. Стойка волейбольная                                            | 1 пара      |
| 3. Мяч баскетбольный                                              | 10          |
| 4. Мяч волейбольный                                               | 10          |
| 5. Мяч футбольный                                                 | 6           |
| 6. Мат гимнастический                                             | 6           |
| 7. Перекладина                                                    | 4           |
| 8. Теннисный стол                                                 | 2           |
| 9. Лыжи                                                           | 25          |
| 10. Лыжные палки                                                  | 25          |
| 11. Граната                                                       | 6           |
| 12. Тренажеры для занятий атлетической гимнастикой                | 15          |
| 13. Скакалка                                                      | 20          |
| 14. Гантели (разные)                                              | 15 пар      |
| 15. Гири 16, 24, 32 кг,                                           | 6           |
| 16. Секундомер                                                    | 3           |
| 17. Канат для перетягивания                                       | 1           |
| 18. Стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту | 1 комплект  |
| 19. Гимнастические скамейки                                       | 4           |
| 20. Ракетка для бадминтона                                        | 20 пар      |
| 21. Ракетка для настольного тенниса                               | 10          |
| 22. Гимнастический коврик                                         | 10          |
| 23. Фитбол                                                        | 10          |
| 24. Обруч                                                         | 10          |
| 25. Дартс                                                         | 3 комплекта |
| 26. Конус                                                         | 9           |

Для проведения учебно-методических занятий :

- компьютер с лицензионным программным обеспечением и мультимедиапроектор;
- музыкальный центр.

Действующая нормативно-техническая документация:

- правила техники безопасности и производственной санитарии;
- инструкции по разделам рабочей программы.

### 3.2. Информационное обеспечение обучения

#### Основные источники:

##### Для студентов

Беспалова Т. А. Формы занятий физическими упражнениями: учебник для студ. Института ФКиС . — Саратов, 2019.

Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. – М., 2017

Бишаева А.А. Физическая культура: электронный учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.–М., 2017

Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. – М., 2017

Ботагариов Т.А. и др. Физическое воспитание в Вузе: учебное пособие, 2018.

Бугаев Г.В. Организация и проведение урока по легкой атлетике в общеобразовательной школе: учебно-методическое пособие- Воронеж, 2019.

Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура: учебник для студентов СПО-М., 2016.

Гринин Л.Е., Волкова-Алексеева Н.Е. Справочник учителя физической культуры. ФГОС. Издательство : Учитель, 2016.

Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры :учебник , 2016.

Жабакоев В.Е. Педагогическое мастерство учителя ФК. Учебное пособие. Челябинск, 2016.

Захарова Л.В. Физическая культура: учебник. Красноярск, 2017.

Кузнецов В.С. Физическая культура : учебник СПО. М., 2017.

Морозова Л.В. Классическая аэробика. Учебное пособие. 2017.

Муллер А.Б. Физическая культура: учебник для студентов СПО .-М., 2017.

Писменский И.А. Физическая культура :учебник для бакалавриата и специалитета, М., 2019.

Тиссен П.П. Теория и методика обучения физической культуре. Оренбург, 2019.

Хабарова О.Л. Физическое воспитание в Вузе: учебное пособие., Хабаровск, 2019.

Об образовании в Российской Федерации: федер. закон от 29.12. 2012 № 273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ, в ред. от 03.07.2016, с изм. от 19.12.2016.)

Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).

Приказ Министерства образования и науки РФ от 31 декабря 2015 г. N 1578 "О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. N413"

Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и науки РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования».

### **Дополнительные источники:**

#### Интернет-ресурсы:

[www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации);

[www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»);

[www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России);

<http://spo.1september.ru/> - газета «Спорт в школе»;

<http://olympic.ware.com.ua/> - базы данных о всех Олимпиадах начиная с 1896 года (первые игры в Афинах); [bmsi.ru](http://bmsi.ru). Библиотека международной спортивной информации; [WWW erudition.ru](http://www.erudition.ru) электронная библиотека, раздел «физическая культура в ССУЗах»;

<http://members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm> Если хочешь быть здоров. Публикуются различные материалы по физкультуре и спорту, различным методикам оздоровления и т.п.;

<http://ball.r2.ru/> Мир баскетбол. Сайт посвящен правилам, технике, тактике, биографии игроков, истории команд;

[http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov\\_set/](http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/) Физическая культура студента. Электронный учебник. Содержание учебника соответствует примерной программе дисциплины "Физическая культура" для высших учебных заведений;

<http://www.sportreferats.narod.ru/> Рефераты на спортивную тематику;

<http://kzgz.narod.ru/> Журнал «Культура здоровой жизни».

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

**Контроль и оценка** результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и тестирования на основе обязательного контрольного задания. Формой промежуточной аттестации является зачет.

| Результаты обучения<br>(освоенные умения, усвоенные знания)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Формы и методы контроля и<br>оценки результатов обучения                                                                                                         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>уметь:</b><br/>выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, и аэробной гимнастики;<br/>выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;<br/>осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;<br/>выполнять контрольные нормативы, предусмотренные ФГОС по легкой атлетике, гимнастике, спортивным играм при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;<br/>проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.</p> <p><b>знать:</b><br/>влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;<br/>способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;<br/>правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.</p> | <p>Практические занятия;<br/>индивидуальные задания;<br/>внеаудиторная и самостоятельная работа.</p> <p>Выполнение контрольных тестов и зачётных нормативов.</p> |

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

| №<br>п/п | Физиче-<br>ские<br>способн-<br>ости | Контрольн-<br>ое<br>упражнени-<br>е (тест)                                                                                                                                  | Возра-<br>ст,<br>лет | Оценка         |           |                |                |               |               |
|----------|-------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|----------------|-----------|----------------|----------------|---------------|---------------|
|          |                                     |                                                                                                                                                                             |                      | Юноши          |           |                | Девушки        |               |               |
|          |                                     |                                                                                                                                                                             |                      | 5              | 4         | 3              | 5              | 4             | 3             |
| 1        | Скорост-<br>ные                     | Бег<br>30 м, с                                                                                                                                                              | 16                   | 4,4 и<br>выше  | 5,1–4,8   | 5,2 и<br>ниже  | 4,8 и<br>выше  | 5,9–5,3       | 6,1 и<br>ниже |
|          |                                     |                                                                                                                                                                             | 17                   | 4,3            | 5,0–4,7   | 5,2            | 4,8            | 5,9–5,3       | 6,1           |
| 2        | Коорди-<br>национ-<br>ные           | Челночный<br>бег<br>3×10 м, с                                                                                                                                               | 16                   | 7,3 и<br>выше  | 8,0–7,7   | 8,2 и<br>ниже  | 8,4 и<br>выше  | 9,3–8,7       | 9,7 и<br>ниже |
|          |                                     |                                                                                                                                                                             | 17                   | 7,2            | 7,9–7,5   | 8,1            | 8,4            | 9,3–8,7       | 9,6           |
| 3        | Скорост-<br>но-<br>силовые          | Прыжки в<br>длину с<br>места, см                                                                                                                                            | 16                   | 230 и<br>выше  | 195–210   | 180 и<br>ниже  | 210 и<br>выше  | 170–190       | 160 и<br>ниже |
|          |                                     |                                                                                                                                                                             | 17                   | 240            | 205–220   | 190            | 210            | 170–190       | 160           |
| 4        | Выносл-<br>ивость                   | 6-<br>минутный<br>бег, м                                                                                                                                                    | 16                   | 1500 и<br>выше | 1300–1400 | 1100 и<br>ниже | 1300 и<br>выше | 1050–<br>1200 | 900 и<br>ниже |
|          |                                     |                                                                                                                                                                             | 17                   | 1500           | 1300–1400 | 1100           | 1300           | 1050–<br>1200 | 900           |
| 5        | Гибкост-<br>ь                       | Наклон<br>вперед из<br>положения<br>стоя, см                                                                                                                                | 16                   | 15 и<br>выше   | 9–12      | 5 и<br>ниже    | 20 и<br>выше   | 12–14         | 7 и<br>ниже   |
|          |                                     |                                                                                                                                                                             | 17                   | 15             | 9–12      | 5              | 20             | 12–14         | 7             |
| 6        | Силовы-<br>е                        | Подтягиван-<br>ие: на<br>высокой<br>перекладин-<br>е из виса,<br>кол-во раз<br>(юноши),<br>на низкой<br>перекладин-<br>е из виса<br>лежа,<br>количество<br>раз<br>(девушки) | 16                   | 11 и<br>выше   | 8–9       | 4 и<br>ниже    | 18 и<br>выше   | 13–15         | 6 и<br>ниже   |
|          |                                     |                                                                                                                                                                             | 17                   | 12             | 9–10      | 4              | 18             | 13–15         | 6             |

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

| Тесты                                                                                                                                                | Оценка в баллах |       |        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-------|--------|
|                                                                                                                                                      | 5               | 4     | 3      |
| 1. Бег 3000 м (мин, с)                                                                                                                               | 12,30           | 14,00 | б/вр   |
| 2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)                                                                                                                        | 25,50           | 27,20 | б/вр   |
| 3. Плавание 50 м (мин, с)                                                                                                                            | 45,00           | 52,00 | б/вр   |
| 4. Приседание на одной ноге с опорой о стену<br>(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<br>(м)                                                                                                    | 9,5             | 7,5   | 6,5    |
| 7. Силовой тест — подтягивание на высокой<br>перекладине (количество раз)                                                                            | 13              | 11    | 8      |
| 8. Сгибание и разгибание рук в упоре на<br>брусьях (количество раз)                                                                                  | 12              | 9     | 7      |
| 9. Координационный тест — челночный бег<br>3×10 м (с)                                                                                                | 7,3             | 8,0   | 8,3    |
| 10. Поднимание ног в висе до касания<br>перекладины (количество раз)                                                                                 | 7               | 5     | 3      |
| 11. Гимнастический комплекс упражнений:<br>– утренней гимнастики;<br>– производственной гимнастики;<br>– релаксационной гимнастики<br>(из 10 баллов) | до 9            | до 8  | до 7,5 |

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

| Тесты                                                                                                                                             | Оценка в баллах |       |        |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-------|--------|
|                                                                                                                                                   | 5               | 4     | 3      |
| 1. Бег 2000 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. Прыжки в длину с места (см)                                                                                                                    | 190             | 175   | 160    |
| 5. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)                                                                        | 8               | 6     | 4      |
| 6. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)                                                                             | 20              | 10    | 5      |
| 7. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)                                                                                                | 8,4             | 9,3   | 9,7    |
| 8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)                                                                                                    | 10,5            | 6,5   | 5,0    |
| 9. Гимнастический комплекс упражнений:<br>– утренней гимнастики<br>– производственной гимнастики<br>– релаксационной гимнастики<br>(из 10 баллов) | до 9            | до 8  | до 7,5 |

### **Требования к результатам освоения дисциплины для обучающихся специальной медицинской группы:**

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

- определять уровень собственного здоровья по тестам;
- составлять и проводить с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики;
- владеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах;
- составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления;
- применять на практике приемы массажа и самомассажа;
- владеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов;
- повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (кроссовая и лыжная подготовка);
- владеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнениях;
- составлять и проводить индивидуальные занятия двигательной активности;
- определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями, знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- выполнять упражнения:
  - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);
  - подтягивание на перекладине (юноши);
  - поднимание туловища (сед) из положения лежа 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;
  - бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени).

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 239564588237167604692681941402602000088068307144

Владелец Бушель Жанна Александровна

Действителен с 21.09.2022 по 21.09.2023