

Министерство образования и науки Самарской области  
государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Самарской области «Губернский техникум м.р. Кошкинский»

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБПОУ «ГТм.р.К»

Чугунов А.В. /  
2018г.



## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОУД.05 Физическая культура

общеобразовательного цикла

программа по подготовки специалистов среднего звена :

39.02.01 Социальная работа

1 курс

с. Кошки, 2018г.

ОДОБРЕНА  
Предметной (цикловой)  
комиссией \_\_\_\_\_  
Протокол № 1 от « 29 » 08 2018г.  
Председатель ПЦК  
\_\_\_\_\_ / Кривенко В.В. /

Автор  
Кули / Куличев А.М. /  
« 23 » 08 2018г.

Эксперт ММ /Хусанов М.М.  
учитель физической культ  
ГБОУ СОШ с. Кошки

| Дата<br>актуализации | Результаты актуализации | Подпись<br>разработчика |
|----------------------|-------------------------|-------------------------|
|                      |                         |                         |

Рабочая программа учебной дисциплины ОУД.05 Физическая культура разработана в соответствии с требованиями

- федерального государственного образовательного стандарта (далее –ФГОС) среднего общего образования (приказ Министра образования и науки РФ № 413 от 17.05.2012г),
- федерального государственного стандарта среднего профессионального образования (далее – СПО) по специальности 39.02.01 Социальная работа (приказ Минобрнауки России № 506 от 12.05.2014),
- рекомендациями 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 специальности или профессии среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259).
- примерной программы учебной дисциплины ОУД.05 Физическая культура для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (далее – ФГАУ «ФИРО») в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования, протокол № 3 от «21» июля 2015г., регистрационный номер рецензии № 376 от «23» июля 2015г. ФГАУ «ФИРО»,
- методическими рекомендациями по формированию вариативной составляющей (части) основных профессиональных образовательных программ в соответствии с федеральными государственными образовательными стандартами среднего профессионального образования в Самарской области (письмо Министерства образования и науки Самарской области от 15.06.2018 № 16-1846).

## СОДЕРЖАНИЕ

|                                                                                                                    |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....                                                                      | 5  |
| 1.1. Область применения программы учебной дисциплины .....                                                         | 5  |
| 1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы .....                | 5  |
| 1.3. Результаты освоения учебной дисциплины .....                                                                  | 8  |
| 1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины .                                                   | 10 |
| 2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ .....                                                 | 11 |
| 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы .....                                                          | 11 |
| 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины .....                                                       | 12 |
| 2.3. Содержание профильной составляющей .....                                                                      | 23 |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....                                                                     | 23 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....                                                 | 25 |
| ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ<br>В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ                                                      |    |
| ПРИЛОЖЕНИЕ 1: ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ С<br>ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ АКТИВНЫХ И ИНТЕРАКТИВНЫХ ФОРМ<br>И МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ |    |
| ПРИЛОЖЕНИЕ 2: КОНКРЕТИЗАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ                                                                            |    |
| ПРИЛОЖЕНИЕ 3: ТЕХНОЛОГИИ ФОРМИРОВАНИЯ ОБЩИХ<br>КОМПЕТЕНЦИЙ                                                         |    |

## **1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **ОУД.04 Физическая культура**

#### **1.1. Область применения программы учебной дисциплины**

Программа учебной дисциплины ОУД.05 Физическая культура является частью общеобразовательного цикла образовательной программы СПО – программы подготовки специалистов среднего звена (далее – ППССЗ) по специальности: 39.02.01 Социальная работа социально-экономического профиля профессионального образования.

#### **1.2. Место учебной дисциплины в структуре ППССЗ**

Учебная дисциплина Физическая культура является дисциплиной общеобразовательного учебного цикла в соответствии с социально-экономическим профилем профессионального образования.

Учебная дисциплина Физическая культура относится к предметной области ФГОС среднего общего образования и является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования.

Уровень освоения учебной дисциплины в соответствии с ФГОС среднего общего образования базовый.

Реализация содержания учебной дисциплины предполагает соблюдение принципа строгой преемственности по отношению к содержанию курса Физическая культура на ступени основного общего образования.

Учебная дисциплина ориентирована на развитие следующих общих компетенций:

Сопоставление перечней общих компетенций в составе ФГОС СПО по ТОП-50 и ФГОС третьего поколения

| Общие компетенции в составе ФГОС СПО по ТОП-50                                                                                       | Общие компетенции в составе ФГОС СПО третьего поколения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>К 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.</p>                     | <p>ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем (<i>программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих, ППКРС</i>).</p> <p>ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество (<i>программы подготовки специалистов среднего звена, ППССЗ</i>).</p> <p>ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы (<i>ППКРС</i>).</p> <p>ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность / Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях (<i>ППСЗ</i>).</p> |
| <p>ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.</p> | <p>ОК 4. Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач (<i>ППКРС</i>).</p> <p>ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития (<i>ППССЗ</i>).</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <p>ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.</p>                                        | <p>ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития (<i>ППССЗ</i>).</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |



|                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                             |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                | ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации. |
| ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.                                                                                     | ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами / потребителями.                                                         |
| ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста.                                                       |                                                                                                                                                             |
| ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.                                                    | -                                                                                                                                                           |
| ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.                                                                          | -                                                                                                                                                           |
| ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня, физической подготовленности. | -                                                                                                                                                           |
| ОК 09. Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности                                                                                                                  | ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.                                                               |
| ОК 10. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.                                                                                                    | -                                                                                                                                                           |
| ОК 11. Планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере.                                                                                                                  | -                                                                                                                                                           |

|   |                                                                                                                                                                                                     |
|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| - | ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.                                                                                        |
| - | ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения задания.                                                                                           |
| - | ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий / Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности. |

В то же время учебная дисциплина Физическая культура для профессиональных образовательных организаций обладает самостоятельностью и цельностью.

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура имеет межпредметную связь с общеобразовательными учебными дисциплинами ОБЖ и профессиональными дисциплинами БЖ.

### **1.3. Планируемые результаты освоения учебной дисциплины**

Планируемые результаты освоения учебной дисциплины:

#### **личностные результаты:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность 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;

#### **метапредметные результаты:**

- 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;

**предметные результаты:**

- 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. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины**

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 176 часов, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 117 часов;
- самостоятельная работа обучающегося 59 часов.

## 2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

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

| Вид учебной работы                                               | Объем часов |
|------------------------------------------------------------------|-------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего)                            | 176         |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)                 | 117         |
| в том числе:                                                     |             |
| Практические занятия:                                            | 103         |
| Зачёт, дифференциальный зачёт                                    | 3           |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего)                      | 59          |
| в том числе:                                                     |             |
| Индивидуальный проект<br>(примерной программой не предусмотрено) |             |
| <i>Промежуточная аттестация в форме дифференциального зачета</i> |             |

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

| Наименование разделов и тем                                                                                                                              | Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся                                                       | Код образовательного результата | Объем часов | Уровень освоения |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|-------------|------------------|
| <b>Первый семестр</b>                                                                                                                                    |                                                                                                                                              |                                 | <b>72</b>   |                  |
| <b>Раздел 1.</b>                                                                                                                                         |                                                                                                                                              |                                 | <b>17</b>   |                  |
| Тема 1.1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. | <b>Теоретические занятия:</b><br>Содержание учебного материала.                                                                              |                                 | <b>1</b>    |                  |
|                                                                                                                                                          | методика оценки работоспособности, утомления и усталости:<br>Средства физической культуры для их направленной коррекции: бег, подвижные игры | Зн 1                            |             |                  |
| Тема 1.2. Умение составлять и проводить комплексы утренней гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности.                        | <b>Теоретические занятия:</b><br>Содержание учебного материала.                                                                              |                                 | <b>1</b>    | 2                |
|                                                                                                                                                          | составление и проведение комплекса утренней гимнастики с учётом будущей профессиональной деятельности.                                       | Зн 1                            |             |                  |
| Тема 1.3. Умение составлять и проводить комплексы вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности.      | <b>Теоретические занятия:</b><br>Содержание учебного материала.                                                                              |                                 | <b>1</b>    | 2                |
|                                                                                                                                                          | составление и проведение комплекса вводной и производственной гимнастики с учётом будущей профессиональной деятельности.                     | Зн 1                            |             |                  |
| Тема 1.4. Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата                        | Содержание учебного материала.                                                                                                               |                                 | <b>5</b>    | 2                |
|                                                                                                                                                          | Практическое занятие:<br>физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения ОДА.                                                   | Зн 2, У6,У7                     |             |                  |
|                                                                                                                                                          | Самостоятельная работа обучающихся: упражнения для профилактики нарушения опорно-двигательного аппарата (ОДА).                               |                                 | <b>2</b>    |                  |

|                                                                                                                                    |                                                                                                                                                |             |           |   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----------|---|
| Тема 1.5. Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции зрения и основных функциональных систем. | Содержание учебного материала.                                                                                                                 |             | 5         | 2 |
|                                                                                                                                    | Практическое занятие: физические упражнения для профилактики и коррекции зрения и основных функциональных систем.                              | Зн 2, У6,У7 |           |   |
|                                                                                                                                    | Самостоятельная работа обучающихся: составить комплекс из 8-10 упражнений для коррекции зрения                                                 |             | 2         |   |
| <b>Раздел 2.Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.</b>                                                                             |                                                                                                                                                |             | <b>29</b> |   |
| Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции                                                                     | <b>Теоретические занятия:</b><br>Содержание учебного материала.                                                                                |             | 2         |   |
|                                                                                                                                    | техника низкого старта; старты и ускорения; бег по дистанции, финиширование, специальные упражнения                                            | Зн 1        |           |   |
| Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега                                                                               | Содержание учебного материала.                                                                                                                 |             | 3         | 2 |
|                                                                                                                                    | Практическое занятие: старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок                                      | Зн 2, У6,У7 |           |   |
|                                                                                                                                    | Самостоятельная работа обучающихся: длительный кросс до 15-18 минут                                                                            |             | 2         |   |
| Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега                                                                       | Содержание учебного материала.                                                                                                                 |             | 3         | 2 |
|                                                                                                                                    | Практическое занятие: знать способы прыжков в длину «согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы»;техника разбега, отталкивание, полёт, приземление. | Зн 2, У6,У7 |           |   |
|                                                                                                                                    | Самостоятельная работа обучающихся: специальные упражнения прыгуна: многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног                    |             | 2         |   |
| Тема 2.4. Совершенствование                                                                                                        | Содержание учебного материала.                                                                                                                 |             | 3         | 2 |

|                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                            |                |           |   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------|---|
| техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»                                       | Практическое занятие:<br>техника разбега, отталкивание, переход через планку и приземление                                                                                                                                                                 | Зн 2,<br>У6,У7 |           |   |
|                                                                                                  | Самостоятельная работа обучающихся:<br>специальные упражнения прыгуна: многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног; акробатические упражнения (кувырки, перекаты, группировки).                                                                |                | 2         |   |
| Тема 2.5. Совершенствование техники метания гранаты (ю.-700гр; д.-500гр.)                        | Содержание учебного материала.                                                                                                                                                                                                                             |                | 4         | 2 |
|                                                                                                  | Практическое занятие:<br>ТБ при метании; держание гранаты, разбег, заключительная часть разбега, финальные усилия.                                                                                                                                         | Зн 2, У6,У7    |           |   |
|                                                                                                  | Самостоятельная работа обучающихся: упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, ног.                                                                                                                                                                   |                | 2         |   |
| Тема 2.6. Контрольные занятия                                                                    | Содержание учебного материала.                                                                                                                                                                                                                             |                | 4         | 2 |
|                                                                                                  | Практическое занятие:<br>выполнение норматива в беге на 100. Выполнение норматива в прыжках в длину с разбега.<br>Выполнение норматива в метании гранат.                                                                                                   | Зн 2, У6,У7    |           |   |
|                                                                                                  | Самостоятельная работа обучающихся: упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, ног.                                                                                                                                                                   |                | 2         |   |
| <b>Раздел 3. Лыжная подготовка</b>                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |                | <b>26</b> |   |
| Тема 3.1. Техника попеременного 2шажного хода.<br>Техника подъёмов и спусков в основной стойке.  | <b>Теоретические занятия:</b><br>Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                             |                | <b>2</b>  |   |
|                                                                                                  | обучение и закрепление технике лыжных ходов на учебном круге.<br>Обучение и закрепление технике подъёма и спусков.<br>Первая помощь при травмах и обморожениях.                                                                                            | Зн.1           |           |   |
| Тема 3.2. Техника одновременного бесшажного и 1шажного ходов, подъёмов «полуёлочкой» и «ёлочкой» | Содержание учебного материала.                                                                                                                                                                                                                             |                | 2         | 2 |
|                                                                                                  | Практическое занятие:<br>овладение техникой одновременного бесшажного хода, спуска в основной стойке. Овладение техникой подводящих упражнений при обучении подъёмов и спусков на учебном склоне.<br>Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. | Зн 2, У6,У7    |           |   |

|                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                     |             |   |   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|---|---|
|                                                                                               | Самостоятельная работа обучающихся: развитие выносливости-прохождение дистанции до 8км                                                                                                                              |             | 2 |   |
| Тема 3.3. Техника перехода с хода на ход. Техника поворота «переступанием», «плугом»          | Содержание учебного материала.                                                                                                                                                                                      |             | 3 | 2 |
|                                                                                               | Практическое занятие:<br>овладение техникой поворота «переступанием», «плугом». Совершенствование техники попеременного 2шажного хода, одновременных ходов, подъёмов и спусков на учебном круге, на учебном склоне. | Зн 2, У6,У7 |   |   |
|                                                                                               | Самостоятельная работа обучающихся:<br>участие в лыжных соревнованиях                                                                                                                                               |             | 2 |   |
| Тема 3.4.Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. | Содержание учебного материала.                                                                                                                                                                                      |             | 2 | 2 |
|                                                                                               | Практическое занятие:<br>основные элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. Прохождение дистанции до 6-8км.                                                              | Зн 2, У6,У7 |   |   |
|                                                                                               | Самостоятельная работа обучающихся:<br>прохождение дистанции до 6-8км.                                                                                                                                              |             | 2 |   |
| Тема 3.5. Совершенствование техники перемещения лыжных ходов.                                 | Содержание учебного материала.                                                                                                                                                                                      | Зн 2, У6,У7 | 2 | 2 |
|                                                                                               | Практическое занятие:<br>оценка техники попеременного 2шажного хода. Оценка техники поворота «плугом» со склона средней крутизны. Преодоление подъёмов и препятствий.                                               |             |   |   |
|                                                                                               | Самостоятельная работа обучающихся:<br>прохождение дистанции до 6-8км.                                                                                                                                              |             | 2 |   |
| Тема 3.6. Правила соревнований. Оценка техники подъёма «ёлочкой»                              | Содержание учебного материала.                                                                                                                                                                                      |             | 2 | 2 |
|                                                                                               | Практическое занятие:<br>правила соревнований. Оценка техники подъёма «ёлочкой». Прохождение дистанции до 6-8км.                                                                                                    | Зн 2, У6,У7 |   |   |
|                                                                                               | Самостоятельная работа обучающихся:<br>правила соревнований по лыжным гонкам.                                                                                                                                       |             | 2 |   |



|                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                   |             |            |   |
|------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------|---|
| Зачёт                                                                              | Приём контрольных нормативов на дистанции 3км у девушек и 5км у юношей.                                                                                                                                                                           |             | 1          |   |
| Итого:                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                   |             | 72         |   |
| <b>Второй семестр</b>                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                   |             | <b>104</b> |   |
| <b>Раздел 4 . Гимнастика</b>                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                   |             | <b>22</b>  |   |
| Тема 4.1. Строевые приёмы.<br>Построения и перестроения.<br>Размыкание и смыкание. | <b>Теоретические занятия:</b><br>Содержание учебного материала.                                                                                                                                                                                   |             | 2          |   |
|                                                                                    | строевые приёмы: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Отставить!», «По порядку – рассчитайсь!»<br>Повороты на месте.<br>Построения и перестроения: построение в одну шеренгу.<br>Перестроения из одной шеренги в две, три и обратно. | Зн 1        |            |   |
| Тема 4.2. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.                 | Содержание учебного материала.                                                                                                                                                                                                                    |             | 2          | 2 |
|                                                                                    | Практическое занятие:<br>направленность ОРУ; знать основные положения рук, ног, терминологию;<br>Провести с группой по одному ОРУ; комплекс ОРУ.                                                                                                  | Зн 2, У6,У7 |            |   |
|                                                                                    | Самостоятельная работа обучающихся:<br>Основные положения рук, ног; терминология ОРУ. Составить комплекс упражнений без предметов.                                                                                                                |             | 2          |   |
| Тема 4.3.Составление комплекса ОРУ и проведение их студентами.                     | Содержание учебного материала.                                                                                                                                                                                                                    |             | 2          | 2 |
|                                                                                    | Практическое занятие:<br>знать требования к составлению комплекса ОРУ, терминологию.<br>Составить комплексы ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.)                                                                         | Зн 2, У6,У7 |            |   |
|                                                                                    | Самостоятельная работа обучающихся:<br>Выполнение утренней гигиенической гимнастики                                                                                                                                                               |             | 2          |   |
| Тема 4.4. Техника акробатических упражнений.                                       | Содержание учебного материала.                                                                                                                                                                                                                    |             | 2          | 2 |
|                                                                                    | Практическое занятие:<br>знать технику безопасности при выполнении акробатических упражнений. Кувырок вперёд, назад, стойки: на лопатках, голове, руках, мост, полушпагат                                                                         | Зн 2, У6,У7 |            |   |
|                                                                                    | Самостоятельная работа обучающихся:                                                                                                                                                                                                               |             | 1          |   |

|                                                                                                   |                                                                                                                                                                                   |              |           |   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-----------|---|
|                                                                                                   | Перекаты вперёд, назад, группировки                                                                                                                                               |              |           |   |
| Тема 4.5. Самостоятельное составление и выполнение простейших комбинаций из изученных упражнений. | Содержание учебного материала.                                                                                                                                                    | Зн 2, У6, У7 | 2         | 2 |
|                                                                                                   | Практическое занятие:<br>знать терминологию; составить простейшую комбинацию из акробатических упражнений.                                                                        |              |           |   |
|                                                                                                   | Самостоятельная работа обучающихся:<br>Упражнения для мышц брюшного пресса, спины, шеи, рук, ног                                                                                  |              | 1         |   |
| Тема 4.6. Техника опорного прыжка через коня в длину (ю.)                                         | Содержание учебного материала.                                                                                                                                                    | Зн 2, У6, У7 | 2         | 2 |
|                                                                                                   | Практическое занятие:<br>знать правила техники безопасности. Уметь страховать партнёра. Подводящие и спецупражнения. Техника опорного прыжка: разбег, толчок, полёт, приземление. |              |           |   |
|                                                                                                   | Самостоятельная работа обучающихся:<br>Подводящие и спецупражнения при опорном прыжке через коня                                                                                  |              | 1         |   |
| Тема 4.7. Контрольные занятия. Техника опорного прыжка через коня. Акробатическая комбинация.     | Содержание учебного материала.                                                                                                                                                    |              | 2         | 2 |
|                                                                                                   | Практическое занятие:<br>выполнение опорного прыжка через коня. Акробатическая комбинация.                                                                                        | Зн 2, У6, У7 |           |   |
|                                                                                                   | Самостоятельная работа обучающихся:<br>Подтягивание на высокой перекладине-юн.<br>Поднимание туловища из положения лёжа на спине- дев.                                            |              | 1         |   |
| <b>Раздел 5. Спортигры. Волейбол.</b>                                                             |                                                                                                                                                                                   |              | <b>29</b> |   |
| Тема 5.1. Стойки игрока и перемещения по площадке.                                                | <b>Теоретические занятия:</b><br>Содержание учебного материала.                                                                                                                   |              | 2         | 1 |
|                                                                                                   | стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок. Основная стойка, перемещения вперёд, назад, вправо, влево.                                                       | Зн 1         |           |   |
| Тема 5.2. Приёмы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками.                                     | Содержание учебного материала.                                                                                                                                                    |              | 4         | 2 |
|                                                                                                   | Практическое занятие:<br>совершенствование техники приёмов и передачи мяча снизу и сверху двумя руками.                                                                           | Зн 2, У6, У7 |           |   |
|                                                                                                   | Самостоятельная работа обучающихся:                                                                                                                                               |              | 3         |   |

|                                                                              |                                                                                                                                    |             |           |   |
|------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----------|---|
|                                                                              | Приёмы и передачи мяча в парах, с увеличением числа мячей                                                                          |             |           |   |
| Тема 5.3. Нижняя прямая и боковая подача.                                    | Содержание учебного материала.                                                                                                     |             | 2         | 2 |
|                                                                              | Практическое занятие:<br>совершенствование техники нижней прямой и боковой подачи мяча (стойка во время подачи, работа рук и ног). | Зн 2, У6,У7 |           |   |
|                                                                              | Самостоятельная работа обучающихся:<br>подача мяча на результат по зонам.                                                          |             | 2         |   |
| Тема 5.4. Верхняя прямая подача                                              | Содержание учебного материала.                                                                                                     |             | 4         | 2 |
|                                                                              | Практическое занятие:<br>совершенствование техники верхней прямой подачи мяча (стойка во время подачи, работа рук и ног).          | Зн 2, У6,У7 |           |   |
|                                                                              | Самостоятельная работа обучающихся: правила игры в волейбол                                                                        |             | 2         |   |
| Тема 5.5. Тактика игры в защите и нападении.                                 | Содержание учебного материала.                                                                                                     |             | 2         | 2 |
|                                                                              | Практическое занятие:<br>подача в зону, нападающий удар, блокирование игрока с мячом. Учебная игра.                                | Зн 2, У6,У7 |           |   |
|                                                                              | Самостоятельная работа обучающихся: участвовать в судействе соревнований.                                                          |             | 1         |   |
| Тема 5.7. Контрольные занятия: нападающий удар; блокирование игрока с мячом. | Содержание учебного материала.                                                                                                     |             | 2         | 2 |
|                                                                              | Практическое занятие:<br>нападающий удар. Блокирование игрока с мячом. Учебная игра.                                               | Зн 2, У6,У7 |           |   |
|                                                                              | Самостоятельная работа обучающихся: посещение секции по волейболу.                                                                 |             | 1         |   |
| Тема 5.8. Основы судейства по волейболу.                                     | Содержание учебного материала.                                                                                                     |             | 2         | 2 |
|                                                                              | Практическое занятие:<br>судейство в волейболе: судьи, бригада судей. Жесты судей. Практика судейства.                             | Зн 2, У6,У7 |           |   |
|                                                                              | Самостоятельная работа обучающихся: Практика судейства.                                                                            |             | 1         |   |
| <b>Раздел 6. Спортигры. Баскетбол.</b>                                       |                                                                                                                                    |             | <b>28</b> |   |
| Тема 6.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повооты.                    | <b>Теоретические занятия:</b><br>Содержание учебного материала.                                                                    |             | <b>2</b>  |   |

|                                             |                                                                                                                                                                                                                                                |             |   |   |
|---------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|---|---|
|                                             | совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижения, ходьба, прыжки, остановки, повороты (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок)                                                                     | Зн 1        |   |   |
| Тема 6.2. Передачи мяча                     | Содержание учебного материала.                                                                                                                                                                                                                 |             | 2 | 2 |
|                                             | Практическое занятие:<br>передача мяча 2 руками от груди; передача мяча двумя руками сверху; передача мяча двумя руками снизу; передача мяча 1 рукой от плеча; скрытая передача мяча за спиной;<br>Передача мяча 1 рукой от головы или сверху. | Зн 2, У6,У7 |   |   |
|                                             | Самостоятельная работа обучающихся: передача мяча в усложнённых условиях.                                                                                                                                                                      |             | 2 |   |
| Тема 6.3. Ведение мяча                      | Содержание учебного материала.                                                                                                                                                                                                                 |             | 2 | 2 |
|                                             | Практическое занятие:<br>ведение с высоким и низким отскоком; со зрительным и без зрительного контроля; обводка соперника с изменением высоты отскока; с изменением направления; с изменением скорости; с поворотами и переводом мяча.         | Зн 2, У6,У7 |   |   |
|                                             | Самостоятельная работа обучающихся: работа с 2 мячами                                                                                                                                                                                          |             | 2 |   |
| Тема 6.4. Техника штрафного броска          | Содержание учебного материала.                                                                                                                                                                                                                 |             | 4 | 2 |
|                                             | Практическое занятие:<br>техника штрафного броска: подготовка к броску; бросок (техника работы рук и ног)                                                                                                                                      | Зн 2, У6,У7 |   |   |
|                                             | Самостоятельная работа обучающихся: броски на результат с линии штрафного броска, после ОФП                                                                                                                                                    |             | 2 |   |
| Тема 6.5. Тактика игры в защите и нападении | Содержание учебного материала.                                                                                                                                                                                                                 |             | 2 | 2 |
|                                             | Практическое занятие:<br>техника защиты: техника передвижений; техника овладения мячом и противодействие (выбивание и накрывание, перехват, вырывание, взятие отскока)                                                                         |             |   |   |
|                                             | Тактика нападения: индивидуальные (действия игрока с мячом и без мяча); групповые (взаимодействие 2-х и 3-х игроков); командные (позиционное и стремительное нападение)                                                                        | Зн 2, У6,У7 |   |   |
|                                             | Самостоятельная работа обучающихся: учебная игра с заданиями                                                                                                                                                                                   |             | 1 |   |

|                                                                                         |                                                                                                                                                                                                      |             |           |   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----------|---|
| Тема 6.6. Основы методов судейства и тактики игры                                       | Содержание учебного материала.                                                                                                                                                                       |             | 2         | 2 |
|                                                                                         | Практическое занятие:<br>техника игры. Правила судейства. Техника поворотов.<br>Выполнить технику штрафных бросков, ведения мяча.                                                                    | Зн 2, У6,У7 |           |   |
|                                                                                         | Самостоятельная работа обучающихся: упражнения для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног.                                                                               |             | 1         |   |
| Тема 6.7. Методика индивидуального подхода к направленному развитию физических качеств. | Содержание учебного материала.                                                                                                                                                                       |             | 2         | 2 |
|                                                                                         | Практическое занятие:<br>развитие основных физических качеств баскетболистов: быстрота, ловкость, прыгучесть, сила. Методика индивидуального подхода двигательных качеств.                           | Зн 2, У6,У7 |           |   |
|                                                                                         | Самостоятельная работа обучающихся: Методика индивидуального подхода двигательных качеств                                                                                                            |             | 1         |   |
| Тема 6.8. Контрольные занятия.                                                          | Содержание учебного материала.                                                                                                                                                                       |             | 2         | 2 |
|                                                                                         | Практическое занятие:<br>два шага – бросок в кольцо. Штрафной бросок. Баскетбольная дорожка (простейшие элементы баскетбола).                                                                        | Зн 2, У6,У7 |           |   |
|                                                                                         | Самостоятельная работа обучающихся: правила игры и жесты судей                                                                                                                                       |             | 1         |   |
| <b>Раздел 7. Спортигры. Футбол.</b>                                                     |                                                                                                                                                                                                      |             | <b>25</b> |   |
| Тема 7.1. Техника безопасности. Правила игры. Удары по мячу.                            | <b>Теоретические занятия :</b><br>Содержание учебного материала.                                                                                                                                     |             | <b>1</b>  |   |
|                                                                                         | удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке                                                                                                                 | Зн 1        |           |   |
| Тема 7.2. Остановка мяча. Обманные движения.                                            | Содержание учебного материала.                                                                                                                                                                       |             | 3         | 2 |
|                                                                                         | Практическое занятие:<br>изучение техники остановки мяча внутренней и внешней частью стопы. Изучение техники остановки мяча левой и правой ногой. Варианты остановок мяча грудью. Обманные движения. | Зн 2, У6,У7 |           |   |
|                                                                                         | Самостоятельная работа обучающихся: ведение мяча, остановка мяча.                                                                                                                                    |             | 1         |   |
| Тема 7.3. Техника игры вратаря.                                                         | Содержание учебного материала.                                                                                                                                                                       |             | 3         | 2 |

|                                                                                |                                                                                                                                                                                                             |             |     |   |
|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----|---|
| Игра по упрощенным правилам.                                                   | Практическое занятие:<br>техника игры вратаря. Игра по упрощенным правилам.                                                                                                                                 | Зн 2, У6,У7 |     |   |
|                                                                                | Самостоятельная работа обучающихся: техника перевода мяча (ударом, остановкой, с применением финта, выпада, подкатом).                                                                                      |             | 1   |   |
| Тема 7.4. Закрепление тактики и техники, совершенствование приемов и действий. | Содержание учебного материала.                                                                                                                                                                              |             | 4   | 2 |
|                                                                                | Практическое занятие:<br>взаимодействие защитников, полузащитников, нападающих. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.                                            | Зн 2, У6,У7 |     |   |
|                                                                                | Самостоятельная работа обучающихся: тактические действия в защите и в нападении.                                                                                                                            |             | 3   |   |
| Тема 7.5. Изучение техники отбора мяча.                                        | Содержание учебного материала.                                                                                                                                                                              |             | 3   | 2 |
|                                                                                | Практическое занятие:<br>изучение техники отбора мяча: ударом, остановкой, с применением финта, выпада, подкатом. Изучение техники вбрасывания мяча с места из положения: ноги вместе, врозь, одна впереди. | Зн 2, У6,У7 |     |   |
|                                                                                | Самостоятельная работа обучающихся: отбор мяча с сопротивлением игрока.                                                                                                                                     |             | 1   |   |
| Тема 7.6. Повторение и совершенствование техники отбора и передачи мяча.       | Содержание учебного материала.                                                                                                                                                                              |             | 2   | 2 |
|                                                                                | Практическое занятие:<br>повторение техники вбрасывания мяча с места из положения: ноги вместе, врозь, одна впереди. Совершенствование техники длинных передач мяча. Учебная игра.                          | Зн 2, У6,У7 |     |   |
|                                                                                | Самостоятельная работа обучающихся: отбор мяча, удары по воротам, жонглирование мяча.                                                                                                                       |             | 1   |   |
| Дифференцированный зачёт                                                       | Ведение мяча с обводкой стоек. Удары по воротам.                                                                                                                                                            | Зн 2, У6,У7 | 2   | 2 |
| Всего:                                                                         |                                                                                                                                                                                                             |             | 104 |   |
| Итого:                                                                         |                                                                                                                                                                                                             |             | 176 |   |

### Образовательные результаты освоения учебной дисциплины Физическая культура

| Код | Наименование результата обучения                                                                                                                                                                                                        |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| У 1 | Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики                                   |
| У 2 | Выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации                                                                                                                                                                                    |
| У 3 | Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями                                                                                                                                                                            |
| У 4 | Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения                                                                                                                              |
| У 5 | Выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки                                                                                                                                                                        |
| У 6 | Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой                                                                                                                                               |
| У 7 | Выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма |

| Код  | Наименование результата обучения                                                                                                                                               |
|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      |                                                                                                                                                                                |
| Зн 1 | Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни |
| Зн 2 | Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности                                                                                   |
| Зн 3 | Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности                                                                |

## **2.3 Содержание профильной составляющей - НЕ ПРОФИЛЬНАЯ ДИСЦИПЛИНА**

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к 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**

Информационное обеспечение обучения содержит перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

#### **Основные источники:**

1. Решетников, Н.В. Физическая культура [Текст] : учеб. пособие для студ. сред. проф. учеб. заведений / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицин, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев. – 7-е изд., испр. – Москва : ИЦ «Академия», 2014. – 176с. [Допущено Минобрнауки РФ];
2. Лях, В.И. Физическая культура [Текст] : учебник для учащихся общеобразоват. учрежд. / В.И. Лях, Л.Е. Любомирский, Г.Б. Мейксон. – 5-е изд. – Москва : Просвещение, 2013. – 155с. [Допущено Минобрнауки РФ];

#### **Дополнительные источники:**

1. Барчукова, Г.В. Физическая культура: теория и методика настольного тенниса [Текст] : учебник / Г.В. Барчукова. - Москва : ИЦ «Академия», 2013. – 528с. [Рекомендовано УМО];
2. Голощапов, Б.Р. История физической культуры и спорта [Текст] : учеб. пособие / Б.Р. Голощапов. - 6-е изд. – Москва : ИЦ «Академия», 2009. – 320с. [Рекомендовано УМО];
3. Жилкин, А.И. Легкая атлетика [Текст] : учеб. пособие / [А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук] Под ред. А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин. - 5-е изд., стер. – Москва : ИЦ «Академия», 2010. – 464с. [Допущено УМО].



**Перечень Интернет- ресурсы:**

1. Единая коллекция Цифровых Образовательных Ресурсов. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://school-collection.edu.ru/>, свободный. Загл. с экрана. – 10.08.2014
2. Методическая служба. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://metodist.lbz.ru/>, свободный. Загл. с экрана. – 10.08.2014
3. Электронно-библиотечная система «Книга фонд» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://www.knigafund.ru /](http://www.knigafund.ru/), абонемент. Загл. с экрана. – 10.08.2014
4. Электронно-библиотечная система образовательных и просветительских изданий [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.iqlib.ru>, Загл. с экрана. – 10.08.2014

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ СВОЕНИЯ 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.

| <b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>                                                                                                                                                                                 | <b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>                                                                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Уметь:</b><br>Уметь выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики                                                                  | Оценить самостоятельно составленный конспект комплекса физических упражнений. Наблюдение и оценка проведения комплекса общеразвивающих упражнений |
| Уметь проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями                                                                                                                                                                              | Оценить дневник самоконтроля                                                                                                                      |
| Уметь преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения                                                                                                                                | Прием контрольного норматива бег по пересеченной местности (кросс)                                                                                |
| Уметь осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой                                                                                                                                                 | Наблюдение за тактическим взаимодействием в процессе спортивных, подвижных игр, спортивно- массовых мероприятий                                   |
| Уметь выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, баскетболу, волейболу, футболу при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма | Прием контрольных нормативов по легкой атлетике, баскетболу, волейболу, футболу                                                                   |
| <b>Знать:</b><br>Знать о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни                                         | Тестирование                                                                                                                                      |
| Знать способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности                                                                                                                                              | Проведение тестов для оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности                                                   |
| Знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности                                                                                                                           | Самостоятельная работа по составлению перспективного плана индивидуальных занятий физическими упражнениями                                        |

ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ  
В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ

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

## Приложение 1

### ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ АКТИВНЫХ И ИНТЕРАКТИВНЫХ ФОРМ И МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ

| Тема учебного занятия                                                                                                                                                  | Активные и интерактивные методы обучения                                                                                                                                                                                                                  | Код формируемых компетенций |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|
| <b>1. Физическая культура в жизнедеятельности человека.</b> Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни. | Урок – собеседование                                                                                                                                                                                                                                      | ОК 1- ОК 11.                |
| <b>2. Футбол</b> Тактика и техника игры.<br>Двусторонняя игра.<br>Судейство игры                                                                                       | Кейс-метод (разбор конкретных ситуаций)<br>Стимулирование творческого мышления для приобретения новых знаний и умений.<br>Комбинирование ранее усвоенных способов деятельности в новый способ применительно к возникшей проблеме                          | ОК 1- ОК 11.                |
| <b>3. Общая физическая подготовка.</b> Круговая тренировка на гимнастических снарядах и тренажерах.                                                                    | Урок-консультация.                                                                                                                                                                                                                                        | ОК 1- ОК 11.                |
| <b>4. Волейбол</b><br>Тактика и техника игры.<br>Двусторонняя игра.<br>Судейство игры                                                                                  | Кейс-метод (разбор конкретных ситуаций).<br>Стимулирование творческого мышления для приобретения новых знаний и умений.<br>Комбинирование ранее усвоенных способов деятельности в новый способ применительно к возникшей проблеме.<br>Урок - соревнование | ОК 1- ОК 11.                |
| <b>5. Гимнастика.</b><br>Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики                                                                        | Учебное занятие с применением работы в группах, применение проблемного обучения.                                                                                                                                                                          | ОК 1 –ОК 11.                |

## КОНКРЕТИЗАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ

| <b>ВПД 3 Участие в организации производственной деятельности структурного подразделения</b>                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</li> </ul>          | <p><b>Тематика практических занятий:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выполнение различных комплексов физических упражнений, <b>направленных на укрепление здоровья, развитие силы, коррекцию фигуры, дифференцировку силовых характеристик движений, совершенствование регуляции мышечного тонуса, воспитание абсолютной и относительной силы избранных групп мышц:</b> упражнения без отягощений и предметов, связанные с преодолением сопротивления собственного веса тела; упражнения со стандартными отягощениями (гантели, гири); упражнения с партнером (в парах, тройках).</li> <li>2. Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.</li> <li>3. Подвижные игры различной интенсивности.</li> <li>4. Совершенствование техники выполнения упражнений.</li> <li>5. Регулирование нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений. Использование метода круговой тренировки.</li> </ol> |
| <p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>– основы здорового образа жизни.</li> </ul> | <p><b>Перечень тем:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Общекультурное и социальное значение физической культуры.</li> <li>2. Здоровый образ жизни.</li> <li>3. Общая физическая подготовка</li> <li>4. Лёгкая атлетика.</li> <li>5. Спортивные игры.</li> <li>6. Атлетическая гимнастика</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

## Приложение 3

### ТЕХНОЛОГИИ ФОРМИРОВАНИЯ ОК

| Название ОК                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Технологии формирования ОК<br>(на учебных занятиях)                                                                                                                             |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Самостоятельная работа по составлению и проведению комплексов физических упражнений различной направленности. Применение в спортивных и подвижных играх тактических комбинаций. |
| ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Выполнение упражнений по овладению техникой различных спортивных игр. Подвижные и спортивные игры. Игры-соревнования. Эстафеты.                                                 |
| ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Техника базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи)                                                                          |
| ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Самообразование.                                                                                                                                                                |
| ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.<br>ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста.<br>ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей<br>ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.<br>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности. | Спортивные игры. Подвижные игры. Игры-соревнования. Эстафеты.                                                                                                                   |

|                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                    |
| <p>ОК 09. Использовать информационные технологии профессиональной деятельности</p> <p>ОК 10. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.</p> <p>ОК 11. Планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере.</p> | <p>Доклады, рефераты, проекты.</p> |