

**Департамент образования и науки Тюменской области  
ГАПОУ ТО «Тобольский многопрофильный техникум»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОП.09 Физическая культура**

**Организация-разработчик:**

ГАПОУ ТО «Тобольский многопрофильный техникум».

**Разработчики:**

1. Аликос М.М., преподаватель ГАПОУ ТО «Тобольский многопрофильный техникум».
2. Ахмадеев К.Н., преподаватель ГАПОУ ТО «Тобольский многопрофильный техникум».

*Рассмотрена на заседании цикловой комиссии педагогических работников  
технологического направления*

Протокол №9 от «25» мая 2023г.

Председатель цикловой комиссии: Чубукова Е.М.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

- 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОП.09 Физическая культура

### 1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Программа учебной дисциплины является частью основной образовательной программы по профессии: 43.01.09 Повар, кондитер.

Программа учебной дисциплины включена в раздел ФК.00 Физическая культура

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

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

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

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- 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;

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

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

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

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

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

максимальной учебной нагрузки обучающегося **40** часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **40** часов;

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	40
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	40
в том числе:	
– практические занятия	40
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	0
<i>Итоговая аттестация в форме: дифференцированного зачета</i>	

### 2.2. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы по семестрам

Вид учебной работы	Объем часов	
	1 семестр	2 семестр
Максимальная учебная нагрузка (всего)	20	20
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	20	20
в том числе:		
– практические занятия	20	20
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	0	0

### 2.3. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОП.09 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
		3 курс	
1	2	3	4
Раздел 1.	Легкая атлетика	8	
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции	Содержание учебного материала	4	
	Беговые упражнения		2
	Бег из различных исходных положений		2
	Бег 100 м		3
	Эстафетный бег		2
	Практическое занятие №1 Бег на короткие дистанции		2
Тема 1.2. Бег на средние дистанции	Содержание учебного материала	2	
	Бег с изменением направления движения		2
	Бег с преодолением простейших препятствий		2
	Длительный бег в равномерном темпе		2
	Бег 500 м , 1000 м		3
	Бег 3000 м		3
	Передача и приём эстафетной палочки в беге		2
	Старт и стартовый разгон бегуна		2
	Эстафетный бег		2
	Практическое занятие № 2 Кроссовый и эстафетный бег		2
Тема 1.3. Толкания ядра	Содержание учебного материала	1	
	Толкания ядра с места		2
	Толкания ядра с поворота		2
	Толкания ядра со скачка		2
	Практическое занятие №3 Толкания ядра		2
Тема 1.4. Прыжок в высоту с разбега	Содержание учебного материала		
	Выполнение разбега, толчка, полета, приземления		2
	Прыжки в высоту способом ножницы		2
	Совершенствование техники прыжка		3
	Практическое занятие №4 Прыжок в высоту с разбега		2

Контрольный норматив	Бег 100 м , 500 м и 1000 м , толкания ядра, эстафетный бег	1	3
Раздел 2.	Волейбол	10	
Тема 2.1. Стойки, перемещение, подачи, приемы и передачи	Содержание учебного материала	1	
	Основная, устойчивая, бег, стойки передвижения, нижняя прямая подача, нижняя боковая, верхняя боковая		2
	Прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, бедро, спину		2
	Прием мяча одной рукой в падении, прием двумя руками снизу в падении, передача вперед, передача назад		2
	Практическое занятие №5 Стойки, перемещение, подачи, приемы и передачи		2
Тема 2.2. Техника игры в нападении	Содержание учебного материала	2	
	Упражнения по технике для обучения стойкам и перемещениям		2
	Передачи мяча двумя руками сверху на месте: вперед, над собой, назад (по длине: длинные, короткие, по высоте траектории: высокие, средние, низкие)		2
	Передачи мяча двумя руками сверху после перемещения вперед, назад, в стороны		3
	Верхняя, нижняя, прямая подачи		2
	Нападающий удар		3
	Развитие скоростных качеств, быстроты ответных действий, упражнения для развития прыгучести		2
	Практическое занятие №6 Техника игры в нападении		2
Тема 2.3. Техника игры в защите	Содержание учебного материала	2	
	Приём и передача мяча двумя руками снизу на месте перед собой, слева, справа		3
	Приём и передача мяча двумя руками снизу после перемещений вперед, назад, в стороны		3
	Приём мяча после подачи		2
	Блокирование		2
	Подвижные игры		2
	Командные тактические действия		3
	Учебная игра		3
	Практическое занятие №7 Техника игры в защите		2
Тема 2.4. Учебно-тренировочная игра	Содержание учебного материала	4	
	Упражнения по технике и тактике		3
	Командные тактические действия в нападении		3
	Тактические действия в защите		3
	Подвижные игры и эстафеты		3

	Правила игры в волейбол, судейство		2
	Учебно-тренировочная игра		3
	Практическое занятие №8 Учебно-тренировочная игра		2
Контрольный норматив	Передачи и подачи мяча сверху и снизу	1	3
Раздел 3.	Гимнастика	6	
Тема 3.1. Гимнастические упражнения	Содержание учебного материала	1	
	Упражнения в парах		3
	Упражнения с гимнастическими палками		3
	Упражнения с набивными мячами		3
	Упражнения с гантелями		3
	Упражнения у гимнастической стенки		3
	Практическое занятие №9 Гимнастические упражнения		3
Тема 3.2. Опорный прыжок	Содержание учебного материала		
	Козел в ширину, прыжок ноги врозь		3
	Конь в длину, ноги врозь		3
	Козел в ширину, согнув ноги		3
	Практическое занятие №10 Опорный прыжок		3
	Самостоятельная работа: прыжки на месте в высоту, прыжки в высоту с разведением и сведением ног, присед, прыжки вверх прогнувшись с приземлением на ноги		
Тема 3.3. Акробатика	Содержание учебного материала	2	
	Кувырки вперед с мостика, кувырки вперед и назад, в группировке		3
	Переворот в сторону, «бокком»		3
	Стойка на лопатках, на голове, и руках		3
	Стойка на руках		3
	Лазание по канату		2
	Практическое занятие №11 Акробатика		3
Контрольные нормативы	Кувырок вперед и назад, мост с основной стойки, стойка на лопатках		3
Тема 3.4. Упражнения для профилактики простудных заболеваний и коррекции зрения	Содержание учебного материала	2	
	Упражнения на внимание, висы, упоры, стойки, передвижения		3
	Строевые упражнения		3
	Игры и эстафеты		3
	Специальные упражнения		3
	Комплекс упражнений вводный и производственной гимнастики		3
	Практическое занятие №12 Упражнения для профилактики простудных заболеваний и коррекции		3

	зрения		
	Самостоятельная работа: методы и приемы закаливания, составление комплекса вводной и производственной гимнастики, упражнения на внимание		
Тема 3.5. Перекладина	Содержание учебного материала		
	Выполнение элементов на высокой перекладине		2
	Выполнение элементов на низкой перекладине		2
	Соединение элементов в комбинации, их выполнение		2
	Практическое занятие №13 Перекладина		2
Контрольные нормативы	Подтягивание на перекладине, наклон вперед из положения лежа на спине, отжимание от пола	1	3
Раздел 5.	Лыжная подготовка	6	
Тема 4.1. Спуски, подъемы, торможения, повороты	Содержание учебного материала		
	Спуски в основной стойке, низкой, средней	1	3
	Подъемы ступающим шагом, скользящим шагом, елочкой, полулочкой		3
	Повороты переступанием, из упора, махом		3
	Торможения упором, плугом, боковым соскальзыванием		3
	Практическое занятие №15 Спуски, подъемы, торможения, повороты		3
Тема 4.2. Коньковый ход	Содержание учебного материала	1	
	Коньковый шаг на равнине		3
	Коньковый ход на пологом склоне без палок и с палками		2
	Прохождение дистанции коньковым ходом		3
	Практическое занятие №17 Коньковый ход		3
Тема 4.3. Основные элементы тактики лыжных гонок	Содержание учебного материала	3	
	Распределение сил на дистанции		2
	Лидирование и обгон, финиширование		2
	Прохождение дистанции в 5-10 км		3
	Практическая работа №18 Основные элементы тактики лыжных гонок		3
Контрольные нормативы	Лыжные гонки на дистанцию- 3-5 км	1	3
Раздел 5.	Баскетбол	10	
Тема 5.1. Техника перемещений	Содержание учебного материала	1	
	Стойки, перемещения и остановки		2
	Бег, повернувшись лицом и спиной вперед, бег приставными шагами, бег с изменением направления,		2

	рывки		
	Остановка в два шага, остановка прыжком		2
	Перемещение в защитной стойке: вперёд, назад, вправо, влево		2
	Повороты: вперёд, назад		2
	Повороты на месте после ведения и передачи, перемещения в нападении с защитником (рывки, обманные движения, бег с изменением направления и скорости), перемещения в защите		2
	Практическое занятие №19 Техника перемещений		2
Тема 5.2. Ловли и передачи мяча	Содержание учебного материала	1	
	Передача двумя руками от груди: на месте, с шагом и сменой мест в движении		2
	Передача одной рукой от плеча (левой, правой рукой), ловля и передача сверху руками на уровне головы)		2
	Ловля и передача мяча с отскоком от пола		2
	Дальняя ловля и передача мяча (правой и левой рукой)		2
	Ловля и передача мяча при встречном движении, ловля и передача мяча в движении, ловля и дальняя передача мяча (одной рукой)		2
	Практическое занятие №20 Ловли и передачи мяча		2
Тема 5.3. Ведение мяча	Содержание учебного материала	1	
	Ведение мяча на месте, шагом и бегом (правой и левой рукой)		2
	Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения		2
	Ведение мяча с изменением высоты отскока		2
	Ведение мяча с последующей остановкой		2
	Практическое занятие №21 Ведение мяча		2
Тема 5.4. Бросок мяча	Содержание учебного материала	1	
	Бросок двумя руками от груди с места		2
	Бросок мяча одной рукой от плеча с места		2
	Бросок одной рукой сверху		2
	Штрафной бросок		3
	Бросок в прыжке с места, после ведения		2
	Практическое занятие №22 Бросок мяча		2
	Самостоятельная работа: Бросок двумя руками от груди с места Бросок мяча одной рукой от плеча с места Бросок одной рукой сверху		
Тема 5.5. Техника нападения и техника защиты	Содержание учебного материала	1	
	Техника нападения		3
	Индивидуальные действия: действия без мяча и с мячом		3

	Групповые действия: групповые взаимодействия в системе быстрого прорыва		3
	Техники защиты		3
	Индивидуальные действия: действия одного защитника против двух нападающих в системе быстрого прорыва		3
	Групповые действия: взаимодействие двух игроков		3
	Командные действия: организация командных действий против быстрого прорыва; личная система защиты		3
	Практическое занятие №23 Техника нападения и техника защиты		2
Тема 5.6. Подвижные игры. Учебно-тренировочные игры	Содержание учебного материала	4	
	Подвижные игры: «Мяч капитану», «Мяч среднему» «Подвижная цель», «Мяч — водящему», «Поймай мяч», «За мячом», «Обгони мяч», «10 передач» и эстафеты с элементами баскетбола		3
	Учебные игры		3
	Игровые взаимодействия двух нападающих против двух защитников, игровых взаимодействий трёх нападающих против трёх защитников		3
	Практическое занятие №24 Подвижные игры Учебно-тренировочные игры		2
Контрольный норматив	Броски мяча в корзину со штрафной линии, по точкам, трех очковые броски		3
Максимальная учебная нагрузка:		40	
Обязательная учебная нагрузка:		40	
Самостоятельная учебная нагрузка		-	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного комплекса, включающего спортивный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы.

Оборудование спортивного комплекса:

- посадочные места по количеству обучающихся;
  - рабочее место преподавателя;
  - учебно-методический комплект по дисциплине;
  - беговая дорожка Т-307- 2шт.;
  - велоэргометр - 2шт.;
  - скамья для пресса;
  - скамья для жима;
  - скамья скотта;
  - снаряд универсальный для комплексного развития мышц;
  - гири;
  - мячи волейбольные;
  - мячи баскетбольные;
  - мячи футбольные;
  - щиты баскетбольные;
  - сетка волейбольная;
  - информационные стенды
  - перекладина
  - канат
  - конь
  - козел
  - маты
  - гимнастические палки
  - скакалки
  - лыжный инвентарь
- Технические средства обучения:
- компьютер с лицензионным программным обеспечением.

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

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

##### Основные источники:

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. с. 2 — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/437146/p.2> - 1 экз

##### Дополнительные источники:

2. Решетников Н. В. и др. Физическая культура: учеб. пособ для студ. СПО / (Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л. Палтиевич, Г. И. Погадаев) - 7-е. изд. испр. — М.: Издательский центр «Академия», 2008. — 176 с.
3. Теория и методика гимнастики: учеб. для студ. учреждений высш. проф. образования / (М. Л. Журавин, О. В. Загрядская, Н. В. Казакевич и др.); под ред. М. Л. Журавин, Е.Г. Сайконой. - М.: Издательский центр «Академия», 2012. - 496 с. - (Сер. Бакалавриат).
4. Спортивные игры: совершенствование спортивного мастерства: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / (Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов, В. П.

Савин и др.); под ред. Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова. - 5-е изд, стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2012. - 400 с.

5. Теория и методика обучения предмету "Физическая культура": учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / (Ю. Д. Железняк, В. М. Минбулатов, И. В. Кулишенко, Е. В. Крякина); по ред. Ю. Д. Железняк. - 4-е изд., перераб. - М.: Издательский центр «Академия», 2010. - 272 с.

**Интернет – ресурсы:**

1. Всё для учителя физкультуры. – Режим доступа: <http://spo.1september.ru>;
2. Методика организации и проведения занятий по «Физической культуре» для студентов, отнесенных к специальной медицинской группе. – Режим доступа: [www.old.fgoupsk.ru/?menu=3&teme=pp.inc](http://www.old.fgoupsk.ru/?menu=3&teme=pp.inc);
3. Основы методики занятий физкультурными упражнениями. – Режим доступа: [www.ostu.ru/institutes/iev/arhiv/ref32.htm](http://www.ostu.ru/institutes/iev/arhiv/ref32.htm);
4. Сеть творческих учителей. Сообщество учителей физической культуры. – Режим доступа: [http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924&tmpl=com](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com);
5. Физкультура в школе. – Режим доступа: <http://www.fizkulturavshkole.ru/doc2.html>;
6. Физическое воспитание в средних специальных учебных заведениях. – Режим доступа: [www.know.su/link\\_8537\\_21.html](http://www.know.su/link_8537_21.html);
7. Физическая культура в средних специальных учебных заведениях. Режим доступа: [www.otherreferats.allbest.ru](http://www.otherreferats.allbest.ru);
8. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов. [Электронный ресурс]: Учебно-методические материалы. – Режим доступа: [www.fcior.edu.ru](http://www.fcior.edu.ru);
9. Министерство образования Российской Федерации. - Режим доступа: <http://www.ed.gov.ru>;
10. Национальный портал "Российский общеобразовательный портал". - Режим доступа: <http://www.school.edu.ru>;
11. Естественнонаучный образовательный портал. - Режим доступа: <http://en.edu.ru>;
12. Специализированный портал «Информационно-коммуникационные технологии в образовании». - Режим доступа: <http://www.ict.edu.ru>;
13. Электронная библиотека. Электронные учебники. - Режим доступа: <http://subscribe.ru/group/mehanika-studentam/>.

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

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>Умения</b>	
Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики	Экспертная оценка в ходе беседы и наблюдения за деятельностью и поведением обучающегося в ходе освоения образовательной программы
Выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации	Наблюдение за деятельностью и поведением обучающегося в ходе освоения образовательной программы
Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями	Наблюдение за деятельностью и поведением обучающегося в ходе освоения образовательной программы
Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения	Наблюдение во время практических занятий. Сравнительная оценка результатов с требованиями нормативных документов и инструкций
Выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки	Наблюдение за деятельностью и поведением обучающегося в ходе освоения образовательной программы
Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой	Наблюдение за деятельностью и поведением обучающегося в ходе освоения образовательной программы
Выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	Тестирование
<b>Знания</b>	
Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни	Текущий контроль: - устный опрос; - беседа; - внеаудиторная самостоятельная работа.
Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности	
Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	