

**Приложение
к программе подготовки специалистов среднего звена
по специальности 53.02.03 Инструментальное исполнительство**

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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОУП.10 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Тобольск, 2024

Рабочая программа учебной дисциплины составлена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 53.02.03 Инструментальное исполнительство (по видам инструментов) утвержден приказом Минобрнауки России от 27.10.2014 N 1390 (ред.от 17.05.2021), зарегистрирован в Минюст России 27 ноября 2014 г. N 34957

Программа разработана на основе примерной программы учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций (Протокол №3 от 21 июля 2015 г. Регистрационный номер рецензии 377 от 23 июля 2015 г. ФГАУ «ФИРО»);

Разработчик:

Устькачкинцева Татьяна Рустамовна, преподаватель государственного автономного профессионального образовательного учреждения Тюменской области «Тобольский многопрофильный техникум».

“Рассмотрено” на заседании ЦК гуманитарных, социально-экономических, математических и естественно-научных дисциплин

Протокол №__ от «__» _____ 2024 г.

Председатель ЦК _____ /Коломоец Ю.Г./

“Согласовано”

Методист / Бикчандаева Д.М. /

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУП.10 Физическая культура

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины ОУП.10 Физическая культура является частью основной образовательной программы.

Программа базовой учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (ООП СПО) на базе основного общего образования при подготовке квалифицированных рабочих, служащих и специалистов среднего звена.

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», в соответствии с 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 профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259).

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» служит основой для разработки рабочих программ, в которых профессиональные образовательные организации, реализующие образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ООП СПО на базе основного общего образования, уточняют содержание учебного материала, последовательность его изучения, распределение учебных часов, тематику рефератов (докладов), индивидуальных проектов, виды самостоятельных работ с учетом специфики программ подготовки квалифицированных рабочих, служащих и специалистов среднего звена, осваиваемой профессии или специальности.

Программа может использоваться другими профессиональными образовательными организациями, реализующими образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ООП СПО на базе основного общего образования; программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих; программы подготовки специалистов среднего звена (ППКРС, ППССЗ).

1.2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы: входит в общеобразовательный цикл.

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

В профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ООП СПО на базе основного общего образования, учебная дисциплина «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ООП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППКРС, ППССЗ).

В учебных планах ООП СПО дисциплина «Физическая культура» входит в состав общих общеобразовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования, для профессий СПО или специальностей СПО соответствующего профиля профессионального образования.

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

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;

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

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих **результатов**:

• **личностных:**

- 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;

• **метапредметных:**

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации,

критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

- **предметных:**

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

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

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

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

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося **128** часов,

в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **64** часа;
- самостоятельной работы обучающегося **64** часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУП.10 Физическая культура

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

1, 2 семестр

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	128
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	64
в том числе:	
теоретические занятия	
практические занятия	64
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	64

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОУП.10 Физическая культура

Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объём часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Вводное занятие. Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Содержание учебного материала. Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.	2	1
Раздел 2. Легкая атлетика.		40	
Тема 2.1 Кроссовая подготовка.	Практические занятия Техника бега: старт, бег по равнине и по пересеченной местности, бег в гору и под гору, финиширование. Подводящие и подготовительные упражнения. Демонстрация основных правил судейства соревнований по легкой атлетике. Упражнения для развития быстроты реакции и движений. Упражнения для развития скорости бега. Упражнения для развития скоростной выносливости.	2	1
	Самостоятельная работа обучающихся: Ходьба на носках, на пятках, с различными положениями рук, в полу приседе, приседе, с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через препятствие, специальные беговые упражнения, бег из различных исходных положений.	2	
Тема 2.2 Кроссовая подготовка.	Практические занятия Техника бега: старт, бег по равнине и по пересеченной местности, бег в гору и под гору, финиширование. Подводящие и подготовительные упражнения. Демонстрация основных правил судейства соревнований по легкой атлетике. Упражнения для развития быстроты реакции и движений. Упражнения для развития скорости бега. Упражнения для развития скоростной выносливости.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Ходьба на носках, на пятках, с различными положениями рук, в полу приседе, приседе, с изменением длины и частоты шагов, с	2	

	перешагиванием через препятствие, специальные беговые упражнения, бег из различных исходных положений.		
Тема 2.3 Кроссовая подготовка.	Практические занятия	2	2
	Техника бега: старт, бег по равнине и по пересеченной местности, бег в гору и под гору, финиширование. Подводящие и подготовительные упражнения. Демонстрация основных правил судейства соревнований по легкой атлетике.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Ходьба на носках, на пятках, с различными положениями рук, в полу приседе, приседе, с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через препятствие, специальные беговые упражнения, бег из различных исходных положений.		
Тема 2.4 Кроссовая подготовка. Сдача норматива.	Практические занятия	2	
	Техника бега: старт, бег по равнине и по пересеченной местности, бег в гору и под гору, финиширование. Подводящие и подготовительные упражнения. Демонстрация основных правил судейства соревнований по легкой атлетике. Выполнение контрольного норматива: бег 500 метров – девушки; 1000 метров – юноши.		
	Самостоятельная работа обучающихся осуществляется в виде посещения секции легкой атлетики; выполнения домашнего задания; конспектов.	2	
Тема 2.5. Техника низкого старта.	Практические занятия	2	1
	Техника бега: старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Специальные упражнения бегуна на короткие дистанции. Обучающиеся должны хорошо усвоить технику низкого старта. Подводящие и подготовительные упражнения. Демонстрация основных правил судейства соревнований по легкой атлетике.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Ходьба на носках, на пятках, с различными положениями рук, в полу приседе, приседе, с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через препятствие, специальные беговые упражнения, бег из различных исходных положений.	2	
Тема 2.6. Техника низкого старта. Стартовый разгон и финиширование.	Практические занятия	2	2
	Техника бега: старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Специальные упражнения бегуна на короткие дистанции. Обучающиеся должны хорошо усвоить технику низкого старта, стартового разгона и финиширования. Подводящие и подготовительные упражнения. Демонстрация основных правил судейства соревнований по легкой атлетике.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Ходьба на носках, на пятках, с различными положениями рук, в полу приседе, приседе, с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через препятствие, специальные беговые упражнения, бег из различных исходных положений.	2	
Тема 2.7	Практические занятия	2	2

Техника низкого старта. Стартовый разгон и финиширование.	Техника бега: старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Специальные упражнения бегуна на короткие дистанции. Обучающиеся должны усовершенствовать технику низкого старта, стартового разгона и финиширования. Подводящие и подготовительные упражнения. Демонстрация основных правил судейства соревнований по легкой атлетике.		
	Самостоятельная работа обучающихся осуществляется в виде посещения секции легкой атлетике; выполнения домашнего задания; конспектов.	2	
Тема 2.8 Низкий старт. Сдача норматива.	Практические занятия	2	2
	Техника бега: старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Специальные упражнения бегуна на короткие дистанции. Совершить технику бега по дистанции с финишированием.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Ходьба на носках, на пятках, с различными положениями рук, в полу приседе, приседе, с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через препятствие, специальные беговые упражнения, бег из различных исходных положений.	2	
Тема 2.9 Бег на короткие дистанции .	Практические занятия	2	2
	Усовершенствовать технику бега на короткие дистанции. Специальные упражнения бегуна на короткие дистанции. Подводящие и подготовительные упражнения.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Ходьба на носках, на пятках, с различными положениями рук, в полу приседе, приседе, с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через препятствие, специальные беговые упражнения, бег из различных исходных положений.	2	
Тема 2.10. Бег на короткие дистанции с низкого старта с колодок.	Практические занятия	2	2
	Усовершенствовать технику бега на короткие дистанции. Специальные упражнения бегуна на короткие дистанции. Подводящие и подготовительные упражнения.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Ходьба на носках, на пятках, с различными положениями рук, в полу приседе, приседе, с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через препятствие, специальные беговые упражнения, бег из различных исходных положений. Эстафетный бег.	2	
Тема 2.11. Бег на короткие дистанции с низкого старта с колодок.	Практические занятия	2	2
	Техника бега: старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Специальные упражнения бегуна на короткие дистанции. Обучающиеся должны хорошо усвоить технику низкого старта и финиширования. Подводящие и подготовительные упражнения. Демонстрация основных правил судейства соревнований по легкой атлетике. Эстафетный бег.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Ходьба на носках, на пятках, с различными положениями рук, в полу приседе, приседе, с изменением длины и частоты шагов, с	2	

	перешагиванием через препятствие, специальные беговые упражнения, бег из различных исходных положений.		
Тема 2.12. Бег на короткие дистанции. Сдача норматива.	Практические занятия	2	2
	Техника бега: старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Специальные упражнения бегуна на короткие дистанции. Обучающиеся должны хорошо усвоить технику низкого старта и финиширования. Подводящие и подготовительные упражнения. Демонстрация основных правил судейства соревнований по легкой атлетике. Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время.		
	Самостоятельная работа обучающихся осуществляется в виде посещения секции легкой атлетики; выполнения домашнего задания; конспектов.	2	
Тема 2.13. Прыжок в высоту с разбега.	Практические занятия	2	2
	Техника прыжка: разбег, отталкивание, маховое упражнение ногой, работа рук, взлет, переход через планку, приземление. Техника прыжка «перешагиванием». Ознакомление с техникой прыжка «перекидной». Специальные упражнения прыгуна в высоту применительно к данному способу. Демонстрация основных правил судейства соревнований по легкой атлетике		
	Самостоятельная работа обучающихся: Ходьба на носках, на пятках, с различными положениями рук, в полу приседе, приседе, с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через препятствие, специальные беговые упражнения, бег из различных исходных положений.	2	
Тема 2.14. Прыжок в высоту с разбега.	Практические занятия	2	2
	Техника прыжка: разбег, отталкивание, маховое упражнение ногой, работа рук, взлет, переход через планку, приземление. Техника прыжка «перешагиванием». Совершенствование техникой прыжка «перекидной». Специальные упражнения прыгуна в высоту применительно к данному способу.		
	Самостоятельная работа обучающихся осуществляется в виде посещения секции легкой атлетики; выполнения домашнего задания; конспектов.	2	
Тема 2.15. Прыжок в высоту с разбега.	Практические занятия	2	2
	Техника прыжка: разбег, отталкивание, маховое упражнение ногой, работа рук, взлет, переход через планку, приземление. Техника прыжка «перешагиванием». Совершенствование техникой прыжка «перекидной». Специальные упражнения прыгуна в высоту применительно к данному способу.		
	Самостоятельная работа обучающихся осуществляется в виде посещения секции легкой атлетики; выполнения домашнего задания; конспектов.	2	
Тема 2.16.	Практические занятия	2	2
	Техника прыжка: разбег, отталкивание, маховое упражнение ногой, работа рук, взлет, переход через планку, приземление. Техника прыжка «перешагиванием». Специальные		

Прыжок в высоту с разбега. Сдача норматива.	упражнения прыгуна в высоту применительно к данному способу. Сдача контрольного норматива		
	Самостоятельная работа обучающихся осуществляется в виде посещения секции легкой атлетики; выполнения домашнего задания; конспектов.	2	
Тема 2.17. Прыжок в длину с разбега	Практические занятия	2	2
	Техника прыжка: разбег, отталкивание и мах маховой ногой, работа рук, полет, приземление. Техника прыжка «согнув ноги». Ознакомление с техникой прыжка «ножницы». Специальные упражнения прыгуна в длину. Демонстрация основных правил судейства соревнований по легкой атлетике		
	Самостоятельная работа обучающихся осуществляется в виде посещения секции легкой атлетики; выполнения домашнего задания; конспектов.	2	
Тема 2.18. Прыжок в длину с разбега	Практические занятия	2	2
	Техника прыжка: разбег, отталкивание и мах маховой ногой, работа рук, полет, приземление. Техника прыжка «согнув ноги». Совершенствование техники прыжка «ножницы». Специальные упражнения прыгуна в длину. Демонстрация основных правил судейства соревнований по легкой атлетике		
	Самостоятельная работа обучающихся осуществляется в виде посещения секции легкой атлетики; выполнения домашнего задания; конспектов.	2	
Тема 2.19. Прыжок в длину с разбега	Практические занятия	2	2
	Техника прыжка: разбег, отталкивание и мах маховой ногой, работа рук, полет, приземление. Техника прыжка «согнув ноги». Совершенствование техники прыжка «ножницы». Специальные упражнения прыгуна в длину. Демонстрация основных правил судейства соревнований по легкой атлетике		
	Самостоятельная работа обучающихся осуществляется в виде посещения секции легкой атлетики; выполнения домашнего задания; конспектов.	2	
Тема 2.20. Прыжок в длину с разбега. Сдача норматива.	Практические занятия	2	2
	Техника прыжка: разбег, отталкивание и мах маховой ногой, работа рук, полет, приземление. Техника прыжка «согнув ноги». Ознакомление с техникой прыжка «ножницы». Специальные упражнения прыгуна в длину. Сдача норматива.		
	Самостоятельная работа обучающихся осуществляется в виде посещения секции легкой атлетики; выполнения домашнего задания; конспектов.	2	
Раздел 3. Баскетбол		8	
Тема 3.1. Баскетбол. Техника перемещения, ведения и броска.	Практические занятия	2	1
	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Упражнение для развития координационных способностей, быстроты и выносливости. Специально-подготовительные упражнения. Техника ведения, передач, бросков мяча. Броски в корзину.		

	Самостоятельная работа: Бросок двумя руками от груди с места. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Бросок одной рукой сверху. Упражнения в ведении мяча на месте: Вверх- вниз, ведение вокруг ноги, перевод между ногами, ведение под ногами.		
Тема 3.2. Баскетбол. Совершенствование техники ведения и броска.	Практические занятия	2	2
	Перемещения. Защитная стойка передвижения обычным и приставным шагом в различных направлениях, передвижения спиной вперед. Техника владения мячом при отскоке от щита, корзины, перехваты и т.д. Способы противодействия броскам.		
	Самостоятельная работа: Бросок двумя руками от груди с места. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Бросок одной рукой сверху. Упражнения в ведении мяча на месте: Вверх- вниз, ведение вокруг ноги, перевод между ногами, ведение под ногами.		
Тема 3.3. Баскетбол. Совершенствование техники перемещения, ведения и броска.	Практические занятия	2	2
	Индивидуальные тактические действия игрока мячом и без мяча, взаимодействие двух и трех игроков нападения.		
	Самостоятельная работа: Бросок двумя руками от груди с места. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Бросок одной рукой сверху. Упражнения в ведении мяча на месте: Вверх- вниз, ведение вокруг ноги, перевод между ногами, ведение под ногами.		
Тема 3.4. Баскетбол. Сдача норматива.	Практические занятия	2	2
	Действия переднего защитника против игрока с мячом и без мяча. Действие заднего защитника против игрока с мячом и без мяча, отсекание. Взаимодействие двух, трех и более игроков в защите, командные действия. Сдача норматива: броски мяча и игра.		
Раздел 4. Лыжная подготовка		8	
Тема 4.1. Техника передвижения на лыжах.	Практические занятия	2	1
	Техника выполнения ходов: скользящий шаг, одновременный бесшажный ход, одновременный одношажный ход, одновременный двушажный ход, коньковый ход, попеременный двушажный ход, попеременный 4-шажный ход		
	Самостоятельная работа: имитация лыжника в посадке, скользящий шаг, выполнение техники ходов на месте: бесшажный ход; одновременный одношажный, одновременный двушажный с продвижением	2	
Тема 4.2. Техника передвижения на лыжах: спуски, подъемы, торможения, повороты	Практические занятия	2	2
	Подъемы ступающим шагом, скользящим шагом, елочкой, повороты переступанием, из упора, махом, торможения упором, плугом, боковым соскальзыванием. Выбор способа передвижения в зависимости от рельефа местности и условий погоды.		
	Самостоятельная работа: выполнение стоек на месте, выполнение имитации подъемов, поворотов, и торможений	2	

Тема 4.3. Основные элементы тактики лыжных гонок.	Практические занятия	2	2
	Техника лидирования и обгона, финиширования, распределение сил на дистанции.		
	Самостоятельная лыжная подготовка для закрепления навыков ходьбы на лыжах.		
Тема 4.4. Лыжная подготовка. Сдача норматива.	Практические занятия	2	2
	Стойка: основная, высокая, низкая. Ознакомление со способами преодоления неровностей. Техника торможения: «плугом», «полуплугом», «упором». Способы торможений палками. Техника поворотов: переступанием, «плугом», «упором».		
	Самостоятельная лыжная подготовка для закрепления навыков ходьбы на лыжах.		
Раздел 5. Общая физическая подготовка/Атлетическая гимнастика		12	
Тема 5.1. Общая физическая подготовка.	Практические занятия	4	1
	Упражнения с собственным весом: подъем туловища на время, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, подтягивания на перекладине, прыжок в длину с места. Упражнения со скакалкой. Развитие гибкости тела. Освоение техники общеразвивающих упражнений. Упражнения у гимнастической стенки.		
	Самостоятельная работа: комплекс утренней гимнастики, акробатика, подтягивание на перекладине, упражнения на равновесие, отжимание от пола, скамейки и т.д.	2	
Тема 5.2. Общая физическая подготовка.	Практические занятия	2	1
	Упражнения с собственным весом: подъем туловища на время, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, подтягивания на перекладине, прыжок в длину с места. Упражнения со скакалкой. Освоение техники общеразвивающих упражнений. Упражнения у гимнастической стенки. Удержание планки.		
	Самостоятельная работа: упражнения на равновесие, выполнение приседаний и выпадов, наклонов, поворотов, комплекс утренней гимнастики	2	
Тема 5.3. Общая физическая подготовка.	Практические занятия		2
	Упражнения с собственным весом: подъем туловища на время, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, подтягивания на перекладине, прыжок в длину с места, Упражнения со скакалкой. Освоение техники общеразвивающих упражнений. Упражнения у гимнастической стенки. Удержание планки.	2	
	Самостоятельная работа: упражнения на равновесие, выполнение приседаний и выпадов, наклонов, поворотов, комплекс утренней гимнастики	2	
	Практические занятия	4	2

Тема 5.4. Общая физическая подготовка. Сдача норматива.	Упражнения с собственным весом: подъем туловища на время, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, подтягивания на перекладине, прыжок в длину с места, Упражнения со скакалкой. Освоение техники общеразвивающих упражнений. Упражнения у гимнастической стенки. Сдача норматива: подъем туловища за 1 минуту, подтягивания, отжимания, планка на время, прыжок в длину с места, челночный бег.		
	Самостоятельная работа: упражнения на равновесие, выполнение приседаний и выпадов, наклонов, поворотов, комплекс утренней гимнастики и т.д.	2	
Раздел 6. Волейбол		8	
Тема 6.1. Волейбол: стойки, перемещение, подачи, приемы и передачи.	Практические занятия		1
	Техника верхнего приема и передачи мяча, техника нижнего приема и передачи мяча, отработка нападающего удара, игра в паре, верхняя и нижняя подача. Правила и техника игры, зонирование. Игра в команде.	2	
	Самостоятельная работа: Стойки и перемещения, передачи мяча двумя руками сверху на месте: вперед, над собой, назад, развитие скоростных качеств, быстроты ответных действий, упражнения для развития прыгучести, упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёмов игры.	2	
Тема 6.2. Волейбол: техника игры: нападающий удар и подача.	Практические занятия		2
	Совершенствование техники верхнего приема и передачи мяча, техника нижнего приема и передачи мяча, отработка нападающего удара, игра в паре, верхняя и нижняя подача. Оработка	2	
	Самостоятельная работа: Стойки и перемещения, передачи мяча двумя руками сверху на месте: вперед, над собой, назад, развитие скоростных качеств, быстроты ответных действий, упражнения для развития прыгучести, упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёмов игры.	2	
Тема 6.3. Техника игры в защите.	Практические занятия		2
	Совершенствование техники верхнего приема и передачи мяча, техника нижнего приема и передачи мяча, отработка нападающего удара, игра в паре, верхняя и нижняя подача. Оработка верхнего и нижнего приема, подача, игра в паре через сетку, игра в волейбол.		
	Самостоятельная работа: Стойки и перемещения, передачи мяча двумя руками сверху на месте: вперед, над собой, назад, развитие скоростных качеств, быстроты ответных действий, упражнения для развития прыгучести, упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёмов игры.	2	
Тема 6.4. Волейбол: игра.	Практические занятия		2
	Совершенствование технических элементов игры, применение знаний на практике. Сдача зачета: верхний и нижний прием, подача, игра в паре через сетку, игра в волейбол.	2	
	Самостоятельная работа: Стойки и перемещения, передачи мяча двумя руками сверху на месте: вперед, над собой, назад, развитие скоростных качеств, быстроты ответных	2	

	действий, упражнения для развития прыгучести, упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёмов игры.		
	Всего: аудиторной работы самостоятельной работы	64 64	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ ОУП.10 Физическая культура

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;
- велоэргометр - 2шт.;
- скамья для прессы;
- 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
- 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. Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для учреждений нач. и сред. проф. образования / А. А. Бишаева. -4-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2019. - 304 с.
2. Решетников Н. В. и др. Физическая культура: учеб. пособ для студ. СПО / (Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л. Палтиевиц, Г. И. Погадаев) - 7-е. изд. испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2018. – 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», 2019. - 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. Железняка, Ю. М. Портнова. - 5-е изд, стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2017. - 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. Железняка. - 4-е изд., перераб. - М.: Издательский центр «Академия», 2019. - 272с.

Дополнительные источники:

- 1 Вяткин Л. А. Туризм и спортивное ориентирование: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений/ Л. А. Вяткин, Е. В. Сидорчук. - 4-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2009. - 208 с.
1. Гимнастика: учеб. для студ. высш. учеб. заведений/ (М.Л. Журавин, О. В. Загрядская, Н. В. Казакевич и др); под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. - 6-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2009. - 448 с.
2. Голощапов Б. Р. История физической культуры и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Б. Р. Голощапов, - 7-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2010. - 320 с.
3. Жилкин А. И. Легкая атлетика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений/ А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук. - 6-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2009. - 494 с.
4. Нестеровский Д. И. Баскетбол: Теория и методика обучения: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Д. И. Нестеровский. - 5-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2010. - 336 с.
5. Петров П. К. Информационные технологии в физической культуре и спорте: учеб. для студ. учреждений высш. проф. образования /П. К. Петров. - 3-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2013. - 288 с. - (Сер. Бакалавриат).

6. Туманян Г. С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Г. С. Туманян. - 3-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2009. - 336 с.
7. Холодов Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 1-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2013. - 480 с. - (Сер. Бакалавриат)
8. Железняк Ю. Д. Методика обучения физической культуре: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Ю. Д. Железняк, И. В. Кулищенко, Е. Г. Крякина; под ред. Ю. Д. Железняка. - М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 256 с. - (Сер. Бакалавриат)

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;
3. Основы методики занятий физкультурными упражнениями . – Режим доступа: 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;
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;
7. Физическая культура в средних специальных учебных заведениях. Режим доступа: www.otherreferats.allbest.ru;
8. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов. [Электронный ресурс]: Учебно-методические материалы. – Режим доступа: 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 ОУП.10 Физическая культура

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

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	
<i>Учебно-методические занятия</i>	<p>Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье. Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний. Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями.</p> <p>Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении. Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем. Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером. Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности</p>
<i>Учебно-тренировочные занятия</i>	
1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	<p>Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4 100 м, 4 400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).</p> <p>Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной. толкание ядра; сдача контрольных нормативов</p>
2. Лыжная подготовка	<p>Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные.</p> <p>Преодоление подъемов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.</p> <p>Сдача на оценку техники лыжных ходов.</p> <p>Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом.</p> <p>Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях</p>
3. Гимнастика	<p>Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции</p>

	нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения.
4. Спортивные игры	Освоение основных игровых элементов. Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения. Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений. Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности. Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта. Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации
5. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Знание и умение грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики. Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья. Знание средств и методов при занятиях дыхательной гимнастикой. Заполнение дневника самоконтроля
Содержание обучения	Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий)
Внеаудиторная самостоятельная работа	Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); умение оказывать первую медицинскую помощь при травмах. Соблюдение техники безопасности

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения должны позволять проверять у студентов не только сформированность профессиональных компетенций, но и развитие общих компетенций и обеспечивающих их умений.

Результаты (освоенные общие компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
<p>ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.</p>	<p>Распознает задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте. Анализирует задачу и/или проблему и выделяет ее составные части. Правильно выявляет и эффективно осуществляет поиск информации, необходимую для решения задачи и/или проблемы. Составляет план действия, определяет необходимые ресурсы. Владеет актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах. Реализует составленный план. Оценивает результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника).</p>	<p>- самоконтроль; - самостоятельная работа; - практическая работа; - контрольная работа.</p>
<p>ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.</p>	<p>Определяет задачи поиска информации. Определяет необходимые источники информации. Планирует процесс поиска. Структурирует получаемую информацию. Выделяет наиболее значимое в перечне информации. Оценивает практическую значимость результатов поиска. Оформляет результаты поиска.</p>	<p>- самоконтроль; - самостоятельная работа; - практическая работа; - контрольная работа.</p>
<p>ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.</p>	<p>Определяет актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности. Выстраивает траектории профессионального и личностного развития.</p>	<p>- самоконтроль; - самостоятельная работа; - практическая работа; - контрольная работа.</p>
<p>ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами,</p>	<p>Организует работу коллектива и команды. Взаимодействует с коллегами, руководством, клиентами.</p>	<p>- самоконтроль; - самостоятельная работа; - практическая работа;</p>

руководством, клиентами.		- контрольная работа.
ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста.	Излагает свои мысли на государственном языке. Оформляет документы.	- самоконтроль; - самостоятельная работа; - практическая работа; - контрольная работа.
ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.	Описывает значимость своей профессии. Презентует структуру профессиональной деятельности по профессии (специальности).	- самоконтроль; - самостоятельная работа; - практическая работа; - контрольная работа.
ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.	Соблюдает нормы экологической безопасности. Определяет направления ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности по профессии (специальности).	- самоконтроль; - самостоятельная работа; - практическая работа; - контрольная работа.
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	Использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности. Пользуется средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности).	- самоконтроль; - самостоятельная работа; - практическая работа; - контрольная работа.
ОК 09. Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности.	Применяет средства информационных технологий для решения профессиональных задач. Использует современное программное обеспечение.	- самоконтроль; - самостоятельная работа; - практическая работа; - контрольная работа.
ОК 10. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языке.	Понимает общий смысл четко произнесенных высказываний на известные темы (профессиональные и бытовые), понимает тексты на базовые профессиональные темы,	- самоконтроль; - самостоятельная работа; - практическая работа;

	<p>участвует в диалогах на знакомые общие и профессиональные темы. Строит простые высказывания о себе и о своей профессиональной деятельности. Кратко обосновывает и объясняет свои действия (текущие и планируемые). Пишет простые связные сообщения на знакомые или интересующие профессиональные темы.</p>	<p>- контрольная работа.</p>
<p>ОК 11. Планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере.</p>	<p>Выявляет достоинства и недостатки коммерческой идеи. Презентует идеи открытия собственного дела в профессиональной деятельности. Оформляет бизнес-план. Рассчитывает размеры выплат по процентным ставкам кредитования.</p>	<p>- самоконтроль; - самостоятельная работа; - практическая работа; - контрольная работа.</p>