



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ  
РЕСПУБЛИКИ КОМИ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СЫКТЫВКАРСКИЙ ГУМАНИТАРНО-  
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ имени И.А. КУРАТОВА»

«УЧЕБНО-ПРОГРАММНЫЕ ИЗДАНИЯ»

## ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦИКЛ

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Для студентов, обучающихся по специальности  
54.02.06 Изобразительное искусство и черчение

(базовая подготовка)

Сыктывкар, 2021

Рабочая программа образовательной учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для реализации общеобразовательного цикла программы подготовки специалистов среднего звена, программы подготовки специалистов среднего звена / программы подготовки квалифицированных рабочих и служащих на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

код	наименование специальности
54.02.06	54.02.06 Изобразительное искусство и черчение
(программа подготовки специалистов среднего звена базовой подготовки)	

Разработчики			
	Фамилия, имя, отчество	Ученая степень (звание) [квалификационная категория]	Должность
1	Гаштур Светлана Алексеевна	высшая	преподаватель

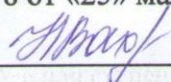
10  
[число]

мая  
[месяц]

2021  
[год]

**Рекомендована**  
предметно-цикловой комиссией преподавателей  
физической культуры и спортивных дисциплин  
Протокол № 8 от «25» мая 2021 г.

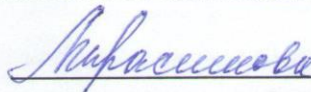
**Председатель ПЦК**



**Вахнина Н.Н.**

**Рассмотрена**  
научно-методическим советом ГПОУ  
«Сыктывкарский гуманитарно-педагогический колледж имени И.А. Куратова»  
Протокол №6 от «09» июня 2021 г.

**Председатель совета**



**Герасимова М.П.**

## Содержание

<b>1.</b>	<b>Паспорт рабочей программы учебной дисциплины</b>	<b>4</b>
<b>2.</b>	<b>Структура и содержание учебной дисциплины</b>	<b>7</b>
<b>3.</b>	<b>Условия реализации учебной дисциплины</b>	<b>11</b>
<b>4.</b>	<b>Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины</b>	<b>15</b>
<b>5.</b>	<b>Примерная тематика индивидуальных проектов</b>	<b>22</b>

# **1. ПАСПОРТ рабочей программы учебной дисциплины**

ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

---

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

Рабочая программа учебной дисциплины «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту среднего (полного) общего образования, утвержденному приказом Минобрнауки России от 17 мая 2012 г. № 413 (ред. от 29.06.2017) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 07.06.2012 N 24480)).

Программа общеобразовательной учебной дисциплины «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» предназначена для изучения физической культуры и спортивных дисциплин в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) на базе основного общего образования при подготовке специалистов среднего звена.

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА», Примерной программы общеобразовательной дисциплины «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованных Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО») (Протокол № 3 от 21 июля 2015 г.), 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» является основой для разработки рабочих программ, в которых профессиональные образовательные организации, реализующие образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ППССЗ на базе основного общего образования, уточняют содержание учебного материала, последовательность его изучения, распределение учебных часов, виды самостоятельных работ, тематику творческих заданий (рефератов, докладов, индивидуальных проектов и т. п.), учитывая специфику 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 ППССЗ на базе основного общего образования.

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

Рабочая программа реализуется в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППССЗ) и изучается в общеобразовательном цикле.

Данная учебная дисциплина входит в состав **БАЗОВЫХ** дисциплин общеобразовательного цикла ППССЗ.

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

Рабочая программа учебной дисциплины ориентирована на достижение следующих целей:

- |    |  |
|----|--|
| 1. | Сформировать целостное представление об объекте и предмете физической культуры ,дать материал, способствующий развитию психофизиологических функций и специфических качеств, необходимых в последующей профессиональной деятельности   |
| 2. | повысить двигательную подготовленность учащихся, укрепить здоровье , воспитывать высокие нравственные качества, потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, стремление к физическому совершенствованию и приобретению необходимых знаний в области гигиены, медицины ,физической культуры и спорта. |

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

#### **личностных:**

- |     |   |
|-----|---|
| 1.  | готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;  |
| 2.  | 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;  |
| 3.  | потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;   |
| 4.  | приобретение личного опыта творческого использования профессионально--оздоровительных средств и методов двигательной активности;  |
| 5.  | 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; |
| 6.  | готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;   |
| 7.  | способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;   |
| 8.  | способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;  |
| 9.  | 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;   |
| 10. | принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;   |
| 11. | умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;  |
| 12. | перед Родиной;  |
| 13. | патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности   |

- |     |  |
|-----|--|
| 14. | готовность к служению Отечеству, его защите; |
|-----|--|

**метапредметных:**

- |     |  |
|-----|--|
| 15. | способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;  |
| 16. | готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;  |
| 17. | освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;   |
| 18. | 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; |
| 19. | формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;  |
| 20. | 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:**

- |    |   |
|----|---|
| 1. | умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;  |
| 2. | владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;  |
| 3. | владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;  |
| 4. | владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;  |
| 5. | владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). |

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

по специальности	<b>54.02.06</b>	<b>Изобразительное искусство и черчение</b>
	всего часов	<b>175</b> в том числе
максимальной учебной нагрузки обучающегося	<b>175</b>	часов, в том числе
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося	<b>117</b>	часов,
самостоятельной работы обучающегося	<b>58</b>	часов;

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

№	Вид учебной работы	Объем часов
1	Максимальная учебная нагрузка (всего)	175
2	Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
	в том числе:	
2.1	Лекции	8
2.2	практические занятия	109
3	Самостоятельная работа обучающегося (всего)	58
	в том числе:	
	Итоговая аттестация в форме Дифф. зачета	2 семестр
	Итого	175

## 2.2. Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины

ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА		Объем часов	Уровень освоения
<b>Раздел 1.</b>	<b>Теоретический</b>	8	
<b>Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	3	1
	1 Физическая культура как учебная дисциплина СПО.		
	2 Основные понятия: физическая культура и спорт; физическое воспитание и самовоспитание; ценности физической культуры; профессионально-прикладная физкультура.		
	3 Предупреждение травматизма на уроках по физической культуре.		
	Самостоятельная работа студентов	2	
	Ценностные ориентации и сознательное отношение к физической культуре и спорту.		
<b>Тема 1.2. Социально-биологические и психофизиологические основы физической культуры</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	4	1
	1 Основные понятия: адаптация; самосовершенствование; биоритмы, двигательная активность; гиподинамия, гипокинезия.		
	2 Воздействие природных и социально-экономических факторов на организм и жизнедеятельность человека.		
	3 Физиологическая характеристика состояний, возникающих при двигательной деятельности (предстартовое состояние, разминка, вбрасывание, «мёртвая точка», «второе дыхание», утомление).		
	Самостоятельная работа студентов	2	
	Краткая характеристика функциональных систем организма. Развитие человека как личности и его организма в процессе активной двигательной деятельности. Возрастные особенности развития		
<b>Раздел 2.</b>	<b>Практический</b>	110	
<b>2.1.</b>	<b>Лёгкая атлетика</b>	9	
<b>Тема 2.1.1. Специально-беговые упражнения</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	2	2
	1 Специально-беговые упражнения (сериями на отрезках 20 – 60 м): бег с высоким подниманием бедра, с захлёстыванием голени, с прыжковыми шагами, с ускорением; бег с высокого старта.		
	2 . Повторный бег 2х60м.		
	3 Кроссовый бег.		
	Самостоятельная работа студентов	1	3
<b>Тема 2.1.2. Бег на короткие дистанции</b>	<b>Правила соревнований по легкой атлетике</b>		
	<b>Содержание учебного материала:</b>	2	2
	1 Специальные беговые упражнения.		
	2 Техника бега на короткие дистанции: высокий старт, стартовое ускорение, бег по дистанции, финиширование. Бег 100 м .(КУ).		
	3 Кросс 2000 м .Подтягивание из виса (юн.).(КУ)		
	Самостоятельная работа студентов	1	3



		Оздоровительное и прикладное значение легкой атлетики		
<b>Тема 2.1.3. Бег на средние дистанции</b>		Содержание учебного материала:	3	2
	1	Специальные беговые упражнения.		
	2	Техника бега на средние дистанции: высокий старт, стартовое ускорение, бег по дистанции (по прямой и с поворотом), финиширование.		
	3	Бег 2000 м (КУ).ОФП.	1	3
		Самостоятельная работа студентов		
		Особенности личной гигиены легкоатлета		
<b>Тема 2.1.4. Прыжки в длину с места</b>		Содержание учебного материала:	2	
	1	Прыжок в длину с места.(КУ)		
	2	Тройной прыжок в длину с места.(КУ)		
		Самостоятельная работа студентов	1	3
		Особенности личной гигиены легкоатлета		
<b>2.2.</b>		<b>Подвижные игры</b>	4	2
<b>Тема 2.2.1</b>		Содержание учебного материала		
	1	Подвижные игры и эстафеты с бегом и прыжками		
	2	Командная игра «Снайперы»		
	3	Правила игры в пионербол		
	4	Сгибание разгибание рук в упоре лежа (КУ)		
	5	Поднимание туловища (КУ)	2	3
		Самостоятельная работа студентов		
		Применение подвижных игр в физическом воспитании. Организация подвижных игр в культурно-массовых мероприятиях. Подготовка и проведение игры		
<b>2.3.</b>		<b>Волейбол</b>	14	
<b>Тема 2.3.1. Стойки и перемещения волейболиста</b>		Содержание учебного материала:	2	2
	1	Правила игры в волейбол.		
	2	Стойки и перемещения волейболиста.		
	3	Передача мяча сверху и снизу.		
	4	Нижняя прямая подача мяча.		
	5	Учебная игра.	1	3
		Самостоятельная работа студентов		
		Особенности личной гигиены, одежды, обуви. Правила соревнований и судейства по волейболу		
<b>Тема 2.3.2. Передача мяча</b>		Содержание учебного материала:	4	2
	1	Передача мяча на месте и в движении.		
	2	Боковая подача.		
	3	Передача мяча на месте, над собой(КУ)		
	4	Учебная игра в волейбол.	2	3
		Самостоятельная работа студентов		
		Волейбол как средство совершенствования общей физической подготовки, организации активного отдыха		
<b>Тема 2.3.3. Нападающий удар</b>		Содержание учебного материала:	4	2
	1	Передача мяча в различных направлениях(перед собой, за голову).		
	2	Нападающий удар		
	3	Верхняя прямая подача.		
	4	В парах- верхняя передача(КУ).		
	5	Учебная игра в волейбол.	2	3
		Самостоятельная работа студентов		
		Приемы и передачи мяча снизу и сверху в парах		
<b>Тема 2.3.4. Передача мяча</b>		Содержание учебного материала:	2	2
	1	Расстановка игроков и тактика передач мяча Прием		

	2	мяча отскочившего от сетки .		
	3	Совершенствование подачи мяча.		
	4	В парах- нижняя передача(КУ)		
	5	Двусторонняя игра, ,учебное судейство.		
	Самостоятельная работа студентов			
	Приемы и передачи мяча в парах, тройках. Разновидности подач.		1	3
Тема 2.3.5. Подача мяча	Содержание учебного материала:		2	3
	1	Подача мяча.(КУ)		
	2	Учебная игра в волейбол.		
	Самостоятельная работа студентов		1	3
	Правила соревнований и судейства по волейболу			
2.3.	Гимнастика		4	
Тема 2.4.1. Строевые упражнения. Акробатика.	Содержание учебного материала:		2	2
	1	Строевые упражнения.		
	2	Элементы акробатики: группировки, перекаты, стойки.		
	Самостоятельная работа студентов		1	3
	Подбор общеразвивающих упражнений без предмета			
Тема 2.4.2. Танцевальные движения и связки.	Содержание учебного материала:		2	2 3
	1	Танцевальные движения и связки.		
	2	Комплекс акробатических упражнений (КУ)		
	Самостоятельная работа студентов		1	3
	Составление комплекса			
2.5.	Подвижные игры		6	
Тема 2.5.1. Подвижные игры и эстафеты	Содержание учебного материала:		2	2
	1	Подвижные игры и эстафеты с бегом и прыжками.		
	2	Общеразвивающие упражнения без предметов.		
	Самостоятельная работа студентов		1	3
	Подвижные игры в детских оздоровительных лагерях			
Тема 2.5.2. Подвижные игры и эстафеты с мячом	Содержание учебного материала:		2	2
	1	Подвижные игры и эстафеты с мячом.		
	2	Силовые упражнения.		
	Самостоятельная работа студентов		1	3
	Силовые упражнения.			
Тема 2.5.3. Подвижная игра «Снайперы»	Содержание учебного материала:		2	2
	1	Командная подвижная игра «Снайперы».		
	2	Командная подвижная игра «Охотники и утки».		
	Самостоятельная работа студентов		1	3
	Картотека подвижных игр			
2.6.	Лыжный спорт		14	
Тема 2.6.1. Совершенствование лыжных ходов.	Содержание учебного материала:		2	2
	1	Лыжная подготовка .		
		Совершенствование двухшажного попеременного хода, одновременного бесшажного, одновременного одношажного. Подводящие упражнения.		
		2		
	3	Строевые упражнения с лыжами ,повороты на лыжах .		
	4	Подъемы ,спуски ,торможения.		
	5	Прохождение дистанции3км-девушки,5км-юноши с равномерной скоростью слабой и средней интенсивностью.		
	Самостоятельная работа студентов		1	3
	Лыжный спорт в системе физического воспитания			

Тема 2.6.2. Коньковый ход	Содержание учебного материала:		2	1 2
	1	Ознакомление с коньковым ходом .		
	2	Повороты на месте: переступая вокруг пяток и носков лыж, махом через лыжу назад и вперёд.		
	3	Подъемы, спуски, торможения.		
	4	Прохождение дистанции3км-девушки,5км-юноши с равномерной скоростью, средней интенсивностью		
	Самостоятельная работа студентов		1	3
	Подготовка лыж к занятиям			
Тема 2.6.3. Коньковый ход	Содержание учебного материала:		2	2
	1	Совершенствование конькового хода.		
	2	Закрепление техники преодоления спусков в различных стойках.		
	3	.Прохождение дистанции 3 км. с переменной скоростью средней и сильной интенсивности.		
	Самостоятельная работа студентов		1	3
	Особенности занятий физическими упражнениями при различных погодных условиях			
Тема 2.6.4. Дистанция 5 км.	Содержание учебного материала:		4	2
	1	Переход с одного хода на другой. Применение лыжных ходов на рельефной местности: переменного двушажного, одновременного бесшажного, одношажного хода.		
	2	Дистанция 5 км., на отрезках дистанции передвигаться с соревновательной скоростью для девушек -300-800м.,для юношей-350-800м.		
	Самостоятельная работа студентов		2	3
	Одежда, обувь и инвентарь для занятий лыжной подготовкой			
Тема 2.6.5. Прохождение дистанции 3 км	Содержание учебного материала:		2	3
	1	Дистанция 3 км (КУ).(или 5 км без учёта времени).	1	3
	Самостоятельная работа студентов			
	Особенности личной гигиены лыжника			
Тема 2.6.6. Подвижные игры на лыжах	Содержание учебного материала:		2	2
	1	Подвижные игры на лыжах.		
	2	Элементы горнолыжной подготовки: спуски, подъёмы.		
	Самостоятельная работа студентов		1	3
	Эстафеты, игры на лыжах и с лыжами			
2.6.	Баскетбол		8	
Тема 2.7.1. Стойка баскетболиста. Ловля и передача мяча	Содержание учебного материала:		2	2
	1	Правила игры в баскетбол.		
	2	Стойка баскетболиста. Перемещения: бег обычный и приставным шагом с изменением направления и скорости; старты, прыжки, остановки, повороты, передвижения спиной вперёд.		
	3	Ловля и передача мяча на месте (от груди, от плеча, сверху, снизу).		
	4	Ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении.		
	5	Броски мяча в корзину.		
	Самостоятельная работа студентов			
	Баскетбол в системе физического воспитания		1	3
	Тема 2.7.2. Ведение	Содержание учебного материала:		2

мяча	1	Броски мяча по кольцу.		
	2	Ведение мяча правой и левой рукой(КУ)		
	3	Броски мяча в корзину после ведения.		
	4	Штрафные броски.		
	Самостоятельная работа студентов		1	3
	Правила баскетбола			
Тема 2.7.3. Броски мяча по кольцу	Содержание учебного материала:		2	2
	1	Совершенствование техники ведения мяча.		
	2	Броски мяча по кольцу.		
	3	Двусторонняя игра в баскетбол.		
	Самостоятельная работа студентов			
	Спортивные игры как средство совершенствования общей физической подготовки, организации активного отдыха		1	3
Тема 2.7.4. Штрафные броски	Содержание учебного материала:		2	2
	1	Броски по кольцу (штрафные) (КУ)		
	2	Броски по кольцу после движения		
	3	Двухсторонняя игра		
	Самостоятельная работа студентов		1	3
	Правила соревнований и судейства по баскетболу			
2.8.	Лёгкая атлетика		12	
Тема 2.8.1. Прыжок в высоту	Содержание учебного материала:		2	2
	1	Теоретические сведения.		
	2	Прыжок в высоту способом «перешагивание».		
	3	Низкий старт.		
	Самостоятельная работа студентов		1	3
	Техника выполнения			
Тема 2.8.2. Прыжок в высоту	Содержание учебного материала:		2	3
	1	Прыжок в высоту способом «перешагивание».(КУ)		
	2	Ускорение, низкий старт. Ускорение со старта.		
	3	Силовые нормативы.		
	Самостоятельная работа студентов		1	3
	Кроссовая подготовка			
Тема 2.8.3. Тренировка в беге	Содержание учебного материала:		2	2
	1	Повторная тренировка в беге.		
	2	Специально-беговые упражнения.		
	3	Прыжок в длину с разбега.		
	Самостоятельная работа студентов		1	3
	Техника выполнения			
Тема 2.8.4. Бег 100 м	Содержание учебного материала:		2	3
	1	Бег 100 м.		
	2	Прыжок в длину с разбега.		
	3	Упражнения на выносливость.		
	Самостоятельная работа студентов		1	
	Оздоровительное и прикладное значение легкой атлетики			
Тема 2.8.5. Бег 2000 м	Содержание учебного материала:		2	3
	1	Бег 100 м (КУ)		
	2	Эстафетный бег		
	3	Кроссовая подготовка		
	Самостоятельная работа студентов			
	Выявление уровня освоения контрольных нормативов по разделам программы .		1	3
Тема 2.8.6. Бег 2000 м	Содержание учебного материала:			
	1	Бег 2000 м (КУ)	2	2
	2	ОФП		
	Самостоятельная работа студентов		4	3

	Классификация видов легкой атлетики			
<b>2.9.</b>	<b>Подвижные игры</b>		11	
<b>Тема 2.9.</b>	Содержание учебного материала:		11	
	1	Подвижные игры		
	2	ОФП.		
	Самостоятельная работа студентов		8	3
	Подвижные игры на местности			
<b>2.10.</b>	<b>Зачет</b>		4	
<b>Тема 2.10. Зачет</b>	Содержание учебного материала:		4	
	1	Зачет		
Итого			175	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Реализация рабочей программы учебной дисциплины предполагает наличие

3.1.1	учебного кабинета	
3.1.2	лаборатории	
4.1.3	зала	Спортивный зал
		Лыжная база

#### 3.2 Оборудование учебного кабинета и рабочих мест кабинета

4.	Учебно-практическое оборудование	
	<b>Гимнастика</b>	
	Стенка гимнастическая	Г
	Козел гимнастический	Д
	Перекладина гимнастическая	Д
6	Канат для лазания, с механизмом крепления	Д
	Мост гимнастический подкидной	Д
	Скамейка гимнастическая жесткая	Г
	Маты гимнастические	Г
	Скакалка гимнастическая	К
	Мяч малый (мягкий)	К
	Палка гимнастическая	К
	Обруч гимнастический	К
	<b>Легкая атлетика</b>	
	Планка для прыжков в высоту	Г
	Стойки для прыжков в высоту	Г
	Рулетка измерительная (10м; 50м)	Д
	Номера нагрудные	К
	<b>Спортивные игры</b>	
	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	К
	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	Д
	Мячи баскетбольные	К
	Стойки волейбольные универсальные	Д
	Сетка волейбольная	Д
	Мячи волейбольные	К
	Табло перекидное	Д

#### Технические средства обучения

№	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Примечания
	<b>Технические средства обучения (средства ИКТ)</b>	
	Телевизор с универсальной подставкой	Д

#### Условные обозначения

**Д** – демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);

**К** – полный комплект (исходя из реальной наполняемости группы);

**Ф** – комплект для фронтальной работы (примерно в два раза меньше, чем полный комплект, то есть не менее 1 экз. на двух обучающихся);

**П** – комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих по несколько обучающихся (6-7 экз.).

### 3.3. Используемые технологии обучения

В целях реализации компетентностного подхода в образовательном процессе используются следующие активные и интерактивные формы проведения занятий: анализ конкретных ситуаций, мастер-класс, проектное обучение, олимпиада, конференция, работа в малых группах, внеаудиторные формы - соревнования, интерактивные лекции (применением видео- и аудиоматериалов) и др.

### 3.4. Информационное обеспечение обучения

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

##### Основные печатные источники(2-3 издания)

№	Выходные данные печатного издания	Год издания	Гриф
1.	Быченков С.В. Физическая культура. Учебное пособие, 2017	2017	Гриф
2.	Ветков Н.Е. Спортивные и подвижные игры ) [Текст]: учебно-методическое пособие / Н.Е. Ветков. — Электрон. текстовые данные. — Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. — 126 с.	2016	Гриф
3.	Врублевский Е.П. Легкая атлетика. Основы знаний (в вопросах и ответах) [Текст]: учебное пособие / Врублевский Е.П.. — Москва : Издательство «Спорт», 2016. — 240 с.	2016	Гриф
4.	Физическая культура [Текст]: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с.	2021	Гриф
5.	Физическая культура [Текст]: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с	2021	Гриф

##### Дополнительные печатные источники

№	Выходные данные печатного издания	Год издания	Гриф
1	Быченков С.В. Легкая атлетика . Учебное пособие, 2019	2019	
2	Горбачева О. А. Подвижные игры. Учебное пособие, 2019	2019	
3	Готовцев Е.В. Баскетбол. Учебное пособие, 2016	2016	
4	Доценко С.С. Волейбол : теория и практика. Учебник , 2016	2016	
6	Жданкина А.В. Физическая культура. Лыжная подготовка. Учебник, 2019	2019	
7	Мелентьева Н.Н. Обучение классическим лыжным ходам. Учебное пособие, 2016	2016	
8	Михайлов Н.Г .Методика обучения физической культуре. Аэробика. Учебное пособие, 2019	2019	
10	Поздеева Е.А. Средства гимнастики. Строевые, общеразвивающие и прикладные упражнения. Учебное пособие, 2017	2017	
11	Сапожникова О.В Фитнес. Учебное пособие. 2019	2019	
12	Сидоров Д.Т. Стретчинг. Учебное пособие/ 2015	2015	

### Основные электронные издания

№	Выходные данные электронного издания	Режим доступа	Проверено
1	Губарева Н.В. Естественнаучные основы физической культуры (Биология) [Электронный ресурс]: курс лекций / Губарева Н.В., Линдт Т.А., Баймакова Л.Г.. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2016. <a href="http://docs.cntd.ru/document/902164483">http://docs.cntd.ru/document/902164483</a>	свободный	20.01.2020

### Дополнительные электронные издания

№	Выходные данные электронного издания	Режим доступа	Проверено
1	Об утверждении наставления по физической подготовке в вооруженных силах Российской Федерации [Электронный ресурс]: Приказ Министра обороны РФ от 21.04.2009 г. № 200	свободный	20.01.2020
2	Российское образование : федеральный портал [Электронный ресурс] / ФГАУ ГНИИ ИТТ "Информика" ; гл. ред. А.Н. Тихонов. – Режим доступа: <a href="http://www.edu.ru/index.php">http://www.edu.ru/index.php</a>	свободный	20.01.2020

### Ресурсы Интернет

1. Министерство обороны РФ:
2. [http://stat.doc.mil.ru/documents/extended\\_search/more.htm?id=10748538@egNPA](http://stat.doc.mil.ru/documents/extended_search/more.htm?id=10748538@egNPA)  
официальный сайт
3. Министерство спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru> официальный сайт
4. Олимпийский комитет России <http://www.olympic.ru/> официальный сайт
5. ИнфоСпорт.: <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml> Спортивная Россия : национальная информационная сеть .



## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 4.1 Банк средств для оценки результатов обучения

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

Оценочные средства составляются преподавателем самостоятельно при ежегодном обновлении банка средств. Количество вариантов зависит от числа обучающихся.

№	Результаты обучения	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
	<b>Личностные результаты</b>		
	Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;	Формирование способности к саморазвитию и личностному самоопределению;	Педагогическое наблюдение
	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	Формирование мотивации к здоровому образу жизни и обучению .Совершенствование двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью .Неприятие вредных привычек.	Педагогическое наблюдение
	Потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья	Самостоятельное использование физической культуры как составляющей доминанты здоровья;	Педагогическое наблюдение
	Приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности	Творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности	Педагогическое наблюдение
	Формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных регулятивных, познавательных,	Сформированные личностно-смысловые ориентиры и установки, значимых социальных и межличностных отношений, личностных	Педагогическое наблюдение

	коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике	регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, и способности их использования в социальной и профессиональной, практике	
	Готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры	Самостоятельное использование навыков профессиональной адаптивной физической культуры в трудовых и жизненных ситуациях	Педагогическое наблюдение
	Способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры	Формирование способности к построению индивидуальной в трудовых и жизненных ситуациях и навыков адаптивной физической культуры	Педагогическое наблюдение
	Способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности	Использование ценностно-смысловых установок в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности	Педагогическое наблюдение
	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	Сформированность навыков продуктивного общения со сверстниками, эффективно разрешать конфликты	Педагогическое наблюдение
	Принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью	Физическое самосовершенствовании, реализация ценностей здорового образа жизни	Педагогическое наблюдение
	Умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью	Формирование умений оказывать первую помощь при занятиях спортивно-	Педагогическое наблюдение

		оздоровительной деятельностью	
	Патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной готовность к служению Отечеству, его защите.	Формирование чувства ответственности перед Родиной, патриотизма , уважение к своему народу.	Педагогическое наблюдение
	<b>Метапредметные результаты</b>		
	Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;	Использование метапредметных понятий и учебных действий в физкультурно-спортивной , оздоровительной и социальной практике.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- тестирование</li> <li>- оценка по результатам самостоятельных работ</li> <li>- анализ результатов</li> <li>- оценка умения вести дискуссию, обсуждение содержания и результатов совместной деятельности.</li> <li>- оценка умения планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;</li> <li>- самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) в соответствии с возможностями своего организма;</li> <li>- оценка умения работать в команде: находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликты на основе согласования различных позиций.</li> </ul>
	Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью	Овладение 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	Овладение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития	
	Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств	Овладение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;	
	Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению	Овладение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в	

	нормативов Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	
	<b>Предметные результаты</b>		
	Способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике	Использование межпредметных понятий и учебных действия физкультурно- спортивной оздоровительной и социальной практике	Текущий контроль
	Готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности	Формирование готовности к сотрудничеству с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности.	Текущий контроль - выполнение практических работ по предмету
	Готовность освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно- методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ.	Освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно- методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии, экологии, ОБЖ.	Текущий контроль - выполнение практических работ по предмету
	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.	Способность к самостоятельной информационно- познавательной деятельности, умение ориентироваться в различных источниках информации.	Текущий контроль - выполнение практических работ по предмету
	Формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку.	Сформированные навыки участия в различных видах соревновательной деятельности.	Текущий контроль - выполнение практических работ по предмету

	<p>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.</p>	<p>Использование средств ИКТ в решении задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности.</p>	<p>Текущий контроль - выполнение практических работ по предмету</p>
--	---	--	---

## 4.2 Примерный перечень вопросов и заданий для проведения итогового контроля учебных достижений обучающихся при реализации среднего общего образования

### ТЕМАТИКА РЕФЕРАТОВ

1. Социальные функции физической культуры и спорта.
2. Физическая культура и ее роль в решении социальных проблем.
3. Место физкультуры и спорта в моей жизни (прошлое, настоящее, перспективы). Влияние занятий спортом на развитие личностных качеств.
4. Занятия спортом как средство развития профессионально важных жизненных качеств (на примере конкретной профессиональной деятельности).
5. История развития олимпийского движения (Древняя Греция).
6. Олимпийские Игры современности, герои отечественного спорта.
7. Влияние физических упражнений на совершенствование различных систем организма человека.
8. Организация здорового образа жизни студента.
9. Основы лечебной физической культуры (раскрыть методику проведения занятий при конкретном заболевании).
10. Здоровый образ жизни и факторы его определяющие.
11. Основные требования к организации здорового образа жизни студента.
12. Значение средств физической культуры в повышении работоспособности студента и профилактике утомления.
13. Коррекция телосложения (массы тела) студента средствами физической культуры.
14. Характеристика отдельных систем оздоровительной физической культуры.
15. Значение физической культуры для будущего специалиста - работника социальной сферы.
16. Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями.
17. Восточные единоборства. Специфика. Развиваемые качества.
18. Приемы регуляции и саморегуляции неблагоприятных психических и физических состояний.
19. Предупреждение профессиональных заболеваний и самоконтроль.
20. Взаимосвязь и взаимозависимость духовного и физического самосовершенствования.

### ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
3. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
4. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
5. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
6. Подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
7. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
8. Челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3

9. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
--	---	---	---

## ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	1,00	1,20	б/вр
4. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
5. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
6. Подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
7. Челночный бег 3×10 м (с)	8,4	9,3	9,7
8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0

## **5 Примерная тематика индивидуальных проектов**

1. Профилактика девиантного поведения подростков и молодежи средствами физической культуры и спорта.
2. Физическое качество - сила.
3. Занятия физическими упражнениями при миопии.
4. Занятия физическими упражнениями при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
5. Питание как компонент здорового образа жизни.
6. Влияние физических упражнений на людей среднего и пожилого возраста.
7. Физическое качество - быстрота.
8. Занятия физическими упражнениями при заболеваниях дыхательной системы.
9. Влияние вредных привычек на здоровье человека.
10. Физическое качество - ловкость.
11. Физическое качество - выносливость.
12. Изменения, наступающие в организме в условиях крайнего севера.
13. Занятия физическими упражнениями при заболеваниях органов эндокринной системы.
14. Приспособление человека к условиям жаркого климата.
15. Занятия физическими упражнениями при заболеваниях крови.
16. Физическое качество - гибкость.
17. Занятия физическими упражнениями при заболеваниях органов пищеварения.
18. Занятия физическими упражнениями при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.