

Частное профессиональное образовательное учреждение  
«Колледж дизайна, сервиса и права»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04 Физическая культура**

2022 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальности 54.02.08 Техника и искусство фотографии (базовая подготовка), примерной программы учебной дисциплины, учебного плана специальности. Является частью ППСЗ образовательного учреждения.

**Организация-разработчик:** ЧПОУ «Колледж дизайна, сервиса и права»

**Разработчик:**

Привалихин Ф.С., преподаватель ЧПОУ «Колледж дизайна, сервиса и права»

**РАССМОТРЕНО**

на заседании кафедры

«Общеобразовательные дисциплины»

Протокол №9 от «02» июня 2022 г.

© ЧПОУ «Колледж дизайна, сервиса и права», 2022г.

© Привалихин Ф.С., 2022г.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>стр. 4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>5</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>17</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>19</b>
<b>5. ПРИЛОЖЕНИЕ</b>	<b>20</b>

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура

## 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена образовательного учреждения в соответствии с ФГОС СПО по специальности 54.02.08 Техника и искусство фотографии (базовая подготовка).

**1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:** дисциплина относится к общему гуманитарному и социально-экономическому учебному циклу.

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

**Цель** дисциплины: формирование физической культуры личности и способности направленного использования различных средств и методов физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

**Задачи** дисциплины:

- сохранение и укрепление здоровья обучающихся для достижения жизненных и профессиональных целей, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма;
- профессионально-прикладная физическая подготовка обучающихся с учетом особенностей будущей трудовой деятельности;
- воспитание у обучающихся постоянного интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом, совершенствование спортивного мастерства студентов.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

уметь	знать	Коды формируемых компетенций (ПК, ОК) и личностных результатов реализации программы воспитания (ЛР)
– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни.	<b>ОК 2, 3, 6</b> <b>ОК 2:</b> ЛР2, ЛР4 <b>ОК 3:</b> ЛР7, ЛР9 <b>ОК 6:</b> ЛР2, ЛР3, ЛР7, ЛР8 <b>ЛР2, ЛР3, ЛР4, ЛР7, ЛР8, ЛР9</b>

Программа учебной дисциплины способствует формированию и развитию общих компетенций на основе применения активных и интерактивных форм проведения занятий:

Методы	Формы	Лекции, уроки (час.)	Практические занятия (час.)	Всего (час.)
Работа в малых группах		-	14	14
Обучающие ( <i>спортивные, ролевые, имитация</i> ) игры		-	24	24
Работа в парах		-	28	28
Разминка		-	22	22
	<b>Всего:</b>	-	<b>88</b>	<b>88</b>

#### 1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальной учебной нагрузки обучающегося, в том числе:	232
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося	116
самостоятельной работы обучающегося	116

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>232</b>
<i>в том числе в форме практической подготовки</i>	<i>37</i>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>116</b>
<i>в том числе:</i>	
практические занятия	114
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>116</b>
<i>в том числе:</i>	
Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП, выступления на соревнованиях, выполнение развивающих упражнений.	116
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов / в. т.ч. в форме практической подготовки		Уровень освоения	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
		3	4		
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>
<b>Раздел 1. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>		<b>108</b>	<b>16</b>		
<b>Тема 1.1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Основы истории развития физической культуры в России. Особенности развития различных видов спорта. Психофункциональные особенности собственного организма. Индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. Контроль и регулирование функционального состояния организма во время работы, оздоровительный эффект и совершенствование физических кондиций. Соблюдение правил безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказание первой помощи при травмах и несчастных случаях.	<b>4</b> 2	<b>2</b> 2	<b>3</b>	<b>ОК2 ЛР2, ЛР4</b>
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение тестирования для определения уровня функционального состояния организма.	2	-		
<b>Тема 1.2. Лёгкая атлетика.</b>		<b>16</b>	-	<b>3</b>	
<b>Тема 1.2.1. Техника бега на короткие дистанции.</b>	<b>Содержание учебного материала</b> <b>Практическое занятие по лёгкой атлетике.</b> Выполнение комплекса обще развивающих упражнений (ОРУ). Разучивание техники бега на короткие дистанции. Сдача контрольных нормативов в беге на 100 м., 200 м. Выполнение упражнений для развития скоростных способностей.	<b>4</b> 2	- -		<b>ОК2 ЛР2, ЛР4</b>
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение упражнений для развития скоростных способностей.	2	-		
<b>Тема 1.2.2. Техника бега на средние дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала</b> <b>Практическое занятие по лёгкой атлетике</b> Выполнение комплекса ОРУ в парах. Разучивание и совершенствование техники бега на средние дистанции. Сдача контрольных нормативов в беге на 400 м., 500 м. Закрепление техники эстафетного бега. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	<b>4</b> 2	- -		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	-		

	Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых качеств.				
<b>Тема 1.2.3.</b> Техника прыжка в длину	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	<b>-</b>		
	<b>Практическое занятие по лёгкой атлетике</b> Выполнение комплекса ОРУ со скакалкой. Разучивание закрепление и совершенствование техники прыжка в длину. Сдача контрольных нормативов по технике прыжка в длину. Выполнение упражнений для развития координации движений в процессе занятий лёгкой атлетикой.	2	-		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение упражнений для развития координационных способностей.	2	-		
<b>Тема 1.2.4</b> Кроссовая подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	<b>-</b>		
	<b>Практическое занятие по лёгкой атлетике</b> Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической скамейкой. Выполнение специальных упражнений бегуна на длинные дистанции: стартовые ускорения, бег по пересечённой местности, преодоление препятствий. Выполнение упражнений для развития выносливости.	2	-		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Составление комплекса ОРУ с гимнастической скамейкой.	2	-		
<b>Тема 1.3.</b> <b>Спортивные игры.</b>		<b>44</b>	<b>10</b>		
				3	
<b>Волейбол.</b> <b>Тема 1.3.1.</b> Стойки и перемещения волейболиста. Специальная подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>			<b>ОК2, 3, 6</b> <b>ЛР2, ЛР3, ЛР4,</b> <b>ЛР7, ЛР8, ЛР9</b>
	<b>Практическое занятие по волейболу</b> Выполнение комплекса ОРУ с волейбольным мячом. Разучивание техники стоек и перемещений волейболиста. Выполнение специальных упражнений волейболиста.	2	-		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение специальных упражнений волейболиста.	2	-		
<b>Тема 1.3.2.</b> Техника приёма и передачи мяча	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	<b>-</b>		
	<b>Практическое занятие по волейболу.</b> Выполнение комплекса ОРУ со скакалкой. Разучивание, закрепление и совершенствование техники приёма и передачи мяча, выполнение специальных упражнений волейболиста. Выполнение игр и эстафет с элементами волейбола.	2	-		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Закрепление техники выполнения приёма и передач мяча.	2	-		
<b>Тема 1.3.3.</b> Техника нападающего удара	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	<b>-</b>		
	<b>Практическое занятие по волейболу.</b> Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической скамейкой. Разучивание техники нападающего удара. Выполнение специальных упражнений волейболиста для нападающего удара. Выполнение контрольных нормативов по подачам мяча. Выполнение упражнений для развития координации движений и развития прыгучести.	2	-		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение упражнения для развития специальной прыгучести. Изучение правил игры.	2	-		
<b>Тема 1.3.4.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	<b>2</b>		

Техника блокирования	<b>Практическое занятие по волейболу.</b> Выполнение комплекса ОРУ с элементами подвижных игр. Разучивание техники одиночного и группового блокирования. Выполнение специальных упражнений волейболиста при блокировании. Закрепление техники подач и нападающего удара. <b>Участие в учебной игре.</b> Выполнение контрольных нормативов по технике нападающего удара. Выполнение упражнений для развития силы.	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Составление комплекса специальных упражнений для волейболиста.	2	-
<b>Тема 1.3.5.</b> Техника игры в защите и нападении	<b>Содержание учебного материала</b>	4	2
	<b>Практическое занятие по волейболу.</b> Выполнение комплекса ОРУ. Разучивание техники игры в защите и нападении. Выполнение контрольных нормативов по технике блокирования. <b>Участие в учебной игре.</b> Выполнение упражнений для развития внимания. Выполнение игр и эстафет с элементами волейбола.	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение упражнений для развития внимания.	2	-
<b>Тема 1.3.6.</b> Тактика игры	<b>Содержание учебного материала</b>	4	2
	<b>Практическое занятие по волейболу.</b> Выполнение комплекса ОРУ с набивными мячами. Разучивание тактики игры в волейбол. Выполнение контрольных нормативов по технике подач, нападающего удара. Участие в судействе. <b>Участие в контрольной игре.</b> Выполнение игр и эстафет с элементами волейбола. Выполнение упражнений для развития силовых способностей.	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение упражнений для развития силовых способностей.	2	-
<b>Баскетбол</b> <b>Тема 1.3.7.</b> Техника владения мячом	<b>Содержание учебного материала</b>	4	-
	<b>Практическое занятие по баскетболу</b> Выполнение комплекса ОРУ с баскетбольными мячами. Разучивание техники владения мячом, техники ведения мяча, техники перемещения. Выполнение игр и эстафет с элементами баскетбола. Выполнение упражнений для развития ловкости.	2	-
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение упражнений для развития ловкости.	2	-
<b>Тема 1.3.8.</b> Техника бросков в корзину.	<b>Содержание учебного материала</b>	4	-
	<b>Практическое занятие по баскетболу</b> Выполнение комплекса эстафет с баскетбольными мячами. Разучивание техники бросков в корзину: с места, после ведения, штрафной бросок. Сдача контрольных нормативов по технике владения мячом. Выполнение игр и эстафет с элементами баскетбола. Выполнение упражнений для развития точности.	2	-
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение упражнений для развития точности.	2	-
<b>Тема 1.3.9.</b> Техника игры в защите и нападении	<b>Содержание учебного материала</b>	4	2
	<b>Практическое занятие по баскетболу</b> Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической скамейкой. Разучивание техники игры в защите и нападении: перемещения, остановки, повороты, отвлекающие движения (финты), перехватов,	2	2
<b>OK2, 3, 6 ЛР2, ЛР3, ЛР4, ЛР7, ЛР8, ЛР9</b>			



	вырываний и выбиваний мяча. Сдача контрольных нормативов по технике 3-х очковых бросков в корзину. <b>Участие в учебной игре.</b> Судейство и правила игры. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых способностей						
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Изучение правил игры.	2	-				
<b>Тема 1.3.10.</b> Тактика игры в защите и нападении	<b>Содержание учебного материала</b>	4	-				
	<b>Практическое занятие по баскетболу</b> Выполнение комплекса подвижных игр с элементами баскетбола. Разучивание тактики защиты и нападения: индивидуальных и командных тактических действий, заслонов, быстрых прорывов. Участие в учебной игре по заданию. Сдача контрольных нормативов по технике игры в нападении и защите. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых способностей.	2	-				
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых способностей.	2	-				
<b>Тема 1.3.11.</b> Судейство и правила игры в баскетбол	<b>Содержание учебного материала</b>	4	2				
	<b>Практическое занятие по баскетболу</b> Выполнение комплекса обще развивающих упражнений. Разучивание индивидуальных и групповых действий. <b>Участие в учебной игре по заданию. Участие в судействе.</b> Сдача контрольных нормативов по тактике игры в нападении и защите. Выполнение упражнений для развития скоростных способностей.	2	2				
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Составление комплекса ОРУ с баскетбольными мячами.	2	-				
<b>Тема 1.4.</b> <b>Спортивная гимнастика</b>		44	4			3	
<b>Тема 1.4.1.</b> Строевые упражнения	<b>Содержание учебного материала</b>	4	-				<b>OK2</b> <b>ЛР2, ЛР4</b>
	<b>Практическое занятие по гимнастике</b> Разучивание техники строевых упражнений. Выполнение строевых упражнений на оценку. Выполнение упражнений для развития гибкости.	2	-				
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение упражнений для развития гибкости.	2	-				
<b>Тема 1.4.2.</b> Подготовительные и специальные упражнения	<b>Содержание учебного материала</b>	4	-				
	<b>Практическое занятие по гимнастике</b> Выполнение комплекса с гимнастической скамейкой. Разучивание техники подготовительных и специальных упражнений. Выполнение упражнений с предметами. Выполнение упражнений для развития гибкости и координации.	2	-				
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение упражнений для развития ловкости.	2	-				
<b>Тема 1.4.3.</b> Общеразвивающие упражнения без предмета	<b>Содержание учебного материала</b>	4	-				
	<b>Практическое занятие по гимнастике</b> Выполнение общеразвивающих упражнений из различных исходных положений на месте и в движении. Выполнение упражнений для развития координации движений.	2	-				

	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение упражнений для развития координации движений.	2	-		
<b>Тема 1.4.4.</b> Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>16</b>	<b>4</b>		
	<b>Практические занятия</b>				
	Выполнение упражнений в чередовании напряжения с расслаблением.	2	1		
	Выполнение упражнений на внимание.	2	2		
	Выполнение упражнений в висах и упорах. Сдача контрольных нормативов: подтягивание на перекладине.	2	-		
	Выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний.	2	1		
<b>Тема 1.4.5.</b> Акробатические упражнения	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение упражнений в чередовании напряжения с расслаблением. Выполнение упражнений на внимание. Выполнение упражнений для коррекции нарушения осанки. Выполнение упражнений для развития координации и равновесия движений.	2 2 2 2	-		
	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	<b>-</b>		
	<b>Практическое занятие по гимнастике</b>	2	-		
	Выполнение техники элементов акробатики. Освоение акробатической комбинации на оценку. Выполнение упражнений для развития координации и равновесия движений.				
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	-		
	Выполнение упражнений для развития координации и равновесия движений.				
<b>Тема 1.4.6.</b> Общеразвивающие упражнения с предметами	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>12</b>	<b>-</b>		
	<b>Практические занятия по гимнастике</b>	2	-		
	Выполнение комплекса упражнений с набивным мячом. Выполнение упражнений для воспитания скоростно-силовых способностей.				
	Выполнение упражнений с мячами, с обручем.	2	-		
	Выполнение упражнений с гантелями	2	-		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение упражнений для воспитания скоростно-силовых способностей. Выполнение упражнений для развития гибкости и координации.	2 4	-		
<b>Раздел 2.</b> <b>Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>		<b>32</b>	<b>8</b>	<b>3</b>	
<b>Тема 2.1.</b> Техника воспитания специальных физических качеств	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	<b>2</b>		<b>ОК2, 3, 6</b> <b>ЛР2, ЛР3, ЛР4,</b> <b>ЛР7, ЛР8, ЛР9</b>
	<b>Практическое занятие по ППФП</b>	2	2		
	Выполнение упражнений СФП. Выполнение упражнений для воспитания мелкой моторики движений. Выполнение комплексов для коррекции осанки и плоскостопия. Выполнение упражнений для развития вестибулярного аппарата и для ориентации в пространстве.				
<b>Тема 2.2.</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Выполнение упражнений для развития вестибулярного аппарата и для ориентации в пространстве.	2	-		
	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	<b>2</b>		

Техника лазания	<b>Практическое занятие по ППФП</b> Выполнение комплекса ОРУ. Выполнение техники лазания. Выполнение упражнений для воспитания выносливости, силы, ловкости.	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Выполнение упражнений для воспитания выносливости, силы, ловкости.	2	-
<b>Тема 2.3.</b> Техника преодоления полосы препятствий	<b>Содержание учебного материала</b>	4	2
	<b>Практическое занятие по ППФП</b> Выполнение комплекса ОРУ. Преодоление полосы препятствий в различных условиях. Выполнение упражнений для воспитания выносливости, силы, ловкости.	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Составление комплекса преодоления полосы препятствий.	2	-
<b>Тема 2.4.</b> Техника переноски пострадавшего	<b>Содержание учебного материала</b>	4	2
	<b>Практическое занятие по ППФП</b> Выполнение комплекса ОРУ в парах и тройка. Выполнение переноски пострадавшего разными способами. Выполнение приемов самомассажа. Выполнение упражнений для воспитания выносливости, силы, ловкости.	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Выполнение упражнений для воспитания выносливости, силы, ловкости.	2	-
<b>Тема 2.5.</b> Техника игр и эстафет с элементами спортивных игр	<b>Содержание учебного материала</b>	8	-
	<b>Практическое занятие по ППФП</b> Выполнение комплекса ОРУ с двумя баскетбольными мячами. Выполнение игр и эстафет с элементами спортивных игр. Выполнение упражнений для развития скоростных способностей.	4	-
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Составление игры или эстафеты с элементами спортивных игр.	4	-
<b>Тема 2.6.</b> Техника игр и эстафет с элементами футбола	<b>Содержание учебного материала</b>	4	-
	<b>Практическое занятие по ППФП</b> Выполнение комплекса ОРУ с мячом. Выполнение игр и эстафет с элементами футбола. Выполнение упражнений для развития координации, гибкости, ловкости и развития вестибулярного аппарата.	2	-
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Составление игры или эстафеты с элементами футбола.	2	-
<b>Тема 2.7.</b> Техника игр и эстафет с элементами прикладных видов спорта	<b>Содержание учебного материала</b>	4	-
	<b>Практическое занятие по ППФП</b> Выполнение комплекса ОРУ. Выполнение приемов самозащиты. Игры и эстафеты с элементами прикладных видов спорта. Выполнение упражнений для развития координации и точности.	2	-
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Выполнение упражнений для развития координации и точности.	2	-
<b>Всего:</b>		<b>140</b>	<b>24</b>

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов / в. т.ч. в форме практической подготовки		Уровень освоения	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
		3	4		
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>
<b>Раздел 1. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>		<b>78</b>	<b>9</b>		
<b>Тема 1.1. Лёгкая атлетика.</b>		<b>16</b>	<b>-</b>	<b>3</b>	
<b>Тема 1.1.1.</b> Техника бега на короткие дистанции.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	<b>-</b>		<b>ОК2 ЛР2, ЛР4</b>
	<b>Практическое занятие по лёгкой атлетике.</b> Выполнение комплекса обще развивающих упражнений (ОРУ). Разучивание техники бега на короткие дистанции. Сдача контрольных нормативов в беге на 100 м., 200 м. Выполнение упражнений для развития скоростных способностей.	<b>2</b>	<b>-</b>		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение упражнений для развития скоростных способностей.	<b>2</b>	<b>-</b>		
<b>Тема 1.1.2.</b> Техника бега на средние дистанции	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	<b>-</b>		
	<b>Практическое занятие по лёгкой атлетике</b> Выполнение комплекса ОРУ в парах. Разучивание и совершенствование техники бега на средние дистанции. Сдача контрольных нормативов в беге на 400 м., 500 м. Закрепление техники эстафетного бега. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	<b>2</b>	<b>-</b>		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	<b>2</b>	<b>-</b>		
<b>Тема 1.1.3.</b> Техника прыжка в длину	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	<b>-</b>		
	<b>Практическое занятие по лёгкой атлетике</b> Выполнение комплекса ОРУ со скакалкой. Разучивание закрепление и совершенствование техники прыжка в длину. Сдача контрольных нормативов по технике прыжка в длину.	<b>2</b>	<b>-</b>		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение упражнений для развития координационных способностей.	<b>2</b>	<b>-</b>		
<b>Тема 1.1.4</b> Кроссовая подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	<b>-</b>		
	<b>Практическое занятие по лёгкой атлетике</b> Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической скамейкой. Выполнение специальных	<b>2</b>	<b>-</b>		

	упражнений бегуна на длинные дистанции: стартовые ускорения, бег по пересечённой местности, преодоление препятствий. Выполнение упражнений для развития выносливости.				
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Составление комплекса ОРУ с гимнастической скамейкой.	2	-		
<b>Тема 1.2.</b> <b>Спортивные игры.</b>		<b>38</b>	<b>9</b>		
				3	
<b>Волейбол.</b> <b>Тема 1.2.1.</b> Стойки и перемещения волейболиста. Специальная подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>	4	-		<b>ОК2, 3, 6</b> <b>ЛР2, ЛР3, ЛР4,</b> <b>ЛР7, ЛР8, ЛР9</b>
	<b>Практическое занятие по волейболу</b> Выполнение комплекса ОРУ с волейбольным мячом. Разучивание техники стоек и перемещений волейболиста. Выполнение специальных упражнений волейболиста.	2	-		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение специальных упражнений волейболиста.	2	-		
<b>Тема 1.2.2.</b> Техника приёма и передачи мяча	<b>Содержание учебного материала</b>	4	-		
	<b>Практическое занятие по волейболу.</b> Выполнение комплекса ОРУ со скакалкой. Разучивание, закрепление и совершенствование техники приёма и передачи мяча, выполнение специальных упражнений волейболиста. Выполнение игр и эстафет с элементами волейбола.	2	-		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Закрепление техники выполнения приёма и передач мяча.	2	-		
<b>Тема 1.2.3.</b> Техника игры в защите и нападении	<b>Содержание учебного материала</b>	4	2		
	<b>Практическое занятие по волейболу.</b> Выполнение комплекса ОРУ. Разучивание техники игры в защите и нападении. Выполнение контрольных нормативов по технике блокирования. <b>Участие в учебной игре.</b> Выполнение упражнений для развития внимания. Выполнение игр и эстафет с элементами волейбола.	2	2		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение упражнений для развития внимания.	2	-		
<b>Тема 1.2.4.</b> Тактика игры	<b>Содержание учебного материала</b>	4	2		
	<b>Практическое занятие по волейболу.</b> Выполнение комплекса ОРУ с набивными мячами. Разучивание тактики игры в волейбол. Выполнение контрольных нормативов по технике подачи, нападающего удара. Участие в судействе. <b>Участие в контрольной игре.</b> Выполнение игр и эстафет с элементами волейбола. Выполнение упражнений для развития силовых способностей.	2	2		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение упражнений для развития силовых способностей.	2	-		
<b>Баскетбол</b> <b>Тема 1.2.5.</b> Техника владения мячом	<b>Содержание учебного материала</b>	4	-		<b>ОК2, 3, 6</b> <b>ЛР2, ЛР3, ЛР4,</b> <b>ЛР7, ЛР8, ЛР9</b>
	<b>Практическое занятие по баскетболу</b> Выполнение комплекса ОРУ с баскетбольными мячами. Разучивание техники владения мячом, техники ведения мяча, техники перемещения. Выполнение игр и эстафет с элементами баскетбола. Выполнение упражнений для развития ловкости.	2	-		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение упражнений для развития ловкости.	2	-		

<b>Тема 1.2.6.</b> Техника бросков в корзину.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	<b>-</b>		
	<b>Практическое занятие по баскетболу</b> Выполнение комплекса эстафет с баскетбольными мячами. Разучивание техники бросков в корзину: с места, после ведения, штрафной бросок. Сдача контрольных нормативов по технике владения мячом. Выполнение игр и эстафет с элементами баскетбола. Выполнение упражнений для развития точности.	2	-		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение упражнений для развития точности.	2	-		
<b>Тема 1.2.7.</b> Техника игры в защите и нападении	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	<b>2</b>		
	<b>Практическое занятие по баскетболу</b> Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической скамейкой. Разучивание техники игры в защите и нападении: перемещения, остановки, повороты, отвлекающие движения (финты), перехватов, вырываний и выбиваний мяча. Сдача контрольных нормативов по технике 3-х очковых бросков в корзину. <b>Участие в учебной игре. Судейство и правила игры.</b> Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых способностей	2	2		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Изучение правил игры.	2	-		
<b>Тема 1.2.8.</b> Тактика игры в защите и нападении	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	<b>-</b>		
	<b>Практическое занятие по баскетболу</b> Выполнение комплекса подвижных игр с элементами баскетбола. Разучивание тактики защиты и нападения: индивидуальных и командных тактических действий, заслонов, быстрых прорывов. Участие в учебной игре по заданию. Сдача контрольных нормативов по технике игры в нападении и защите. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых способностей.	2	-		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых способностей.	2	-		
<b>Тема 1.2.9.</b> Судейство и правила игры в баскетбол	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	<b>3</b>		
	<b>Практическое занятие по баскетболу</b> Выполнение комплекса обще развивающих упражнений. Разучивание индивидуальных и групповых действий. <b>Участие в учебной игре по заданию. Участие в судействе.</b> Сдача контрольных нормативов по тактике игры в нападении и защите. Выполнение упражнений для развития скоростных способностей.	2	2		
	<b>Контрольная игра.</b>	<b>1</b>	<b>1</b>		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Составление комплекса ОРУ с баскетбольными мячами. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых способностей.	2 1	-		
<b>Тема 1.3.</b> <b>Спортивная гимнастика</b>		<b>24</b>	<b>-</b>		
				<b>3</b>	
<b>Тема 1.3.1.</b> Строевые упражнения	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	<b>-</b>		<b>ОК2</b> <b>ЛР2, ЛР4</b>
	<b>Практическое занятие по гимнастике</b> Разучивание техники строевых упражнений. Выполнение строевых упражнений на оценку. Выполнение упражнений для развития гибкости.	2	-		

	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение упражнений для развития гибкости.	2	-		
<b>Тема 1.3.2.</b> Подготовительные и специальные упражнения	<b>Содержание учебного материала</b>	4	-		
	<b>Практическое занятие по гимнастике</b> Выполнение комплекса с гимнастической скамейкой. Разучивание техники подготовительных и специальных упражнений. Выполнение упражнений с предметами. Выполнение упражнений для развития гибкости и координации.	2	-		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение упражнений для развития ловкости.	2	-		
<b>Тема 1.3.3.</b> Общеразвивающие упражнения без предмета	<b>Содержание учебного материала</b>	4	-		
	<b>Практическое занятие по гимнастике</b> Выполнение общеразвивающих упражнений из различных исходных положений на месте и в движении. Выполнение упражнений для развития координации движений.	2	-		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение упражнений для развития координации движений.	2	-		
<b>Тема 1.3.4.</b> Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний	<b>Содержание учебного материала</b>	4	-		
	<b>Практическое занятие</b> Выполнение упражнений в висах, подъемах, упорах, стойках. Сдача контрольных нормативов: подтягивание на перекладине.	2	-		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение упражнений для развития координации и равновесия движений.	2	-		
<b>Тема 1.3.5.</b> Акробатические упражнения	<b>Содержание учебного материала</b>	4	-		
	<b>Практическое занятие по гимнастике</b> Выполнение техники элементов акробатики. Освоение акробатической комбинации на оценку. Выполнение упражнений для развития координации и равновесия движений.	2	-		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение упражнений для развития координации и равновесия движений.	2	-		
<b>Тема 1.3.6.</b> Общеразвивающие упражнения с предметами	<b>Содержание учебного материала</b>	4	-		
	<b>Практическое занятие по гимнастике</b> Выполнение комплекса упражнений с набивным мячом. Выполнение упражнений для воспитания скоростно-силовых способностей. Сдача контрольных нормативов: бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м) (девушки), 2 кг (юноши).	2	-		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение упражнений для воспитания скоростно-силовых способностей.	2	-		
<b>Раздел 2.</b> <b>Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>		14	4	3	
<b>Тема 2.1.</b> Техника воспитания специальных	<b>Содержание учебного материала</b>	5	2		ОК2, 3, 6 ЛР2, ЛР3, ЛР4, ЛР7, ЛР8, ЛР9
	<b>Практическое занятие по ППФП</b> Выполнение упражнений СФП. Выполнение упражнений для воспитания мелкой моторики	2	2		

физических качеств	движений. Выполнение комплексов для коррекции осанки и плоскостопия. Выполнение упражнений для развития вестибулярного аппарата и для ориентации в пространстве.						
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Выполнение упражнений для развития вестибулярного аппарата и для ориентации в пространстве.	3	-				
<b>Тема 2.2.</b> Техника преодоления полосы препятствий	<b>Содержание учебного материала</b>	4	2				
	<b>Практическое занятие по ППФП</b> Выполнение комплекса ОРУ. Преодоление полосы препятствий в различных условиях. Выполнение упражнений для воспитания выносливости, силы, ловкости.	2	2				
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Составление комплекса преодоления полосы препятствий.	2	-				
<b>Тема 2.5.</b> Техника игр и эстафет с элементами спортивных игр	<b>Содержание учебного материала</b>	4	-				
	<b>Практическое занятие по ППФП</b> Выполнение комплекса ОРУ с двумя баскетбольными мячами. Выполнение игр и эстафет с элементами спортивных игр. Выполнение упражнений для развития скоростных способностей.	2	-				
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Составление игры или эстафеты с элементами спортивных игр.	2	-				
<b>Дифференцированный зачет</b>		<b>1</b>	<b>-</b>				
<b>Всего:</b>		<b>92</b>	<b>13</b>				



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

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

Реализация программы дисциплины предполагает наличие спортивного зала, стадиона.

##### **Оборудование спортивного зала:**

- гимнастические скамейки;
- перекладина гимнастическая;
- маты гимнастические;
- канат для перетягивания;
- скакалки;
- обручи;
- палки гимнастические;
- мячи набивные;
- мячи для метания;
- гантели (разные);
- секундомеры;
- весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.

##### **Оборудование и инвентарь стадиона:**

- стартовые флажки или стартовый пистолет;
- флажки красные и белые;
- палочки эстафетные;
- нагрудные номера;
- тумбы «Старт–Финиш», «Поворот»;
- рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры;
- беговая дорожка;
- сектор для прыжков в длину (дорожка для разбега, брусок отталкивания, яма с песком для приземления);
- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные;
- стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, мячи волейбольные;
- полоса препятствий.

### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

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

##### **Основные источники:**

1. Виленский М.Я. Физическая культура : учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва : КноРус, 2022. — 214 с. — ISBN 978-5-406-09867-7. — URL: <https://book.ru/book/943895>. — Текст : электронный.

2. Кузнецов, В.С. Физическая культура : учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва : КноРус, 2021. — 256 с. — ISBN 978-5-406-08271-3. — URL: <https://book.ru/book/940094>. — Текст : электронный.

##### **Дополнительные источники:**

1. Бишаева, А.А. Физическая культура : учебник / Бишаева А.А., Малков В.В. — Москва : КноРус, 2022. — 379 с. — ISBN 978-5-406-08822-7. — URL: <https://book.ru/book/941740> — Текст : электронный.

2. Барчуков, И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебник / Барчуков И.С. — Москва : КноРус, 2021. — 366 с. — ISBN 978-5-406-02452-2. — URL: <https://book.ru/book/936107> — Текст : электронный.

3. Кузнецов, В.С. Теория и история физической культуры + Приложение: дополнительные материалы : учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва : КноРус, 2021. — 448 с. — ISBN 978-5-406-07960-7. — URL: <https://book.ru/book/938839>. — Текст : электронный.

4. Тиханова, Е.И. Физическая культура. Практикум : учебно-методическое пособие / Тиханова Е.И. — Москва : Русайнс, 2022. — 96 с. — ISBN 978-5-4365-9021-9. — URL: <https://book.ru/book/942729> — Текст : электронный.

5. Федонов, Р.А. Физическая культура : учебник / Федонов Р.А. — Москва : Русайнс, 2021. — 256 с. — ISBN 978-5-4365-6697-9. — URL: <https://book.ru/book/939962> — Текст : электронный.

##### **Интернет ресурсы:**

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики [Электронный ресурс]. Форма доступа: <http://sport.minstm.gov.ru>.

2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы [Электронный ресурс]. Форма доступа: <http://www.mossport.ru>.

3. Федеральный портал «Российское образование» [Электронный ресурс]. Форма доступа: [www.edu.ru](http://www.edu.ru).

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

**Контроль и оценка** результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также выполнения обучающимися внеаудиторной самостоятельной работы, контрольных нормативов.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<b>Уметь:</b> – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; <b>Знать:</b> – о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни.	Текущий контроль: Оценка за практическую работу  Сдача контрольных нормативов.

**Контрольно-оценочные средства  
по дисциплине «Физическая культура»**

**Показатели уровня подготовленности обучающихся (девушки)**

№	Тесты	Оценка в баллах		
		5	4	3
1	Бег 100 м	18.5	18.0	17.5
2	Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
3	Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
4	Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
5	Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	8,4	9,3	9,7
6	Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0

**Показатели уровня подготовленности обучающихся (юноши)**

№	Тесты	Оценка в баллах		
		5	4	3
1	Бег 100 м	16.7	16.5	16.0
2	Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
3	Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
4	Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
5	Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
6	Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3

### **Зачетные упражнения по технике игры в волейбол**

1. Верхняя передача над собой  
«5» – 20 раз, «4» – 16 раз, «3» – 12 раз.
2. Верхняя передача в парах вдоль сетки на расстоянии 6-8 метров  
«5» – 25 передач, «4» – 20 передач, «3» – 15 передач
3. Подача мяча. Нижняя прямая, верхняя прямая, нижняя боковая, верхняя боковая. Из 8 раз в площадку  
«5» – 6 попаданий, «4» – 4 попадания, «3» – 2 попадания
4. Нападающий удар или сброс мяча. Выполнение 5 ударов в площадку. Любое касание считается попыткой.  
«5» – 4 попадания, «4» – 3 попадания, «3» – 2 попадания
5. Участие в двухсторонней игре. Оценивается техника и тактика игры.
6. Ознакомление с судейством и правилами игры.

### **Зачётные упражнения по технике игры в баскетбол**

1. Упражнение: передача и ловля мяча на быстроту. На расстоянии 2-3 метров от стенки за 20 сек.  
«5» – 18 раз, «4» – 17 раз, «3» – 16 раз
2. Ведение мяча вокруг партнёра, остановка и передача мяча. Техника исполнения.
3. Ведение мяча с броском на 2 шага с разных точек к корзине 10 раз  
«5» – 7 попаданий, «4» – 6 попаданий, «3» – 5 попаданий
4. Броски в кольцо со средней дистанции. Выполняется 10 бросков любым способом.  
«5» – 5 попаданий, «4» – 4 попадания, «3» – 3 попадания
5. Штрафные броски. Количество устанавливается преподавателем.
6. Участие в двухсторонней игре. Оценивается техника и тактика игры в баскетбол.
7. Судейство и правила игры.

### **Зачетные упражнения по гимнастике. Виды упражнений:**

1. Составление и проведение комплекса ОРУ для разминки на оценку.
2. Акробатическая упражнения
3. Комплекс упражнений без предмета
4. Комплекс упражнений с предметом.

### **Зачетные упражнения по ППФП.**

1. Тестирование по ОФП и СФП.
2. Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия.
3. Оценка составления игр и эстафет.