

Приложение 4.9
к ПООП по специальности
23.02.07 «Техническое обслуживание и ремонт двигателей,
систем и агрегатов автомобилей»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«УД.09. Физическая культура»

2021 г.

| | |
|---|----|
| 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ..... | 3 |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ..... | 8 |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 21 |
| 4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.. | 23 |

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 23.02.07 «Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей».

Программа учебной дисциплины общеобразовательного цикла "Физическая культура" предназначена для реализации требований Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования и является частью образовательной программы среднего профессионального образования технического профиля - программы подготовки специалистов среднего звена, реализуемой на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

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

В техникуме, реализующему образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, учебная дисциплина «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования, ППССЗ.

В учебных планах ОПОП 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.

1.2. Цель и планируемые результаты 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;

4

- 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 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).

В рамках программы учебной дисциплины «Физическая культура» у обучающихся формируются следующие общие компетенции и личностные результаты:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.

ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста.

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

ОК 09. Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 10. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языке.

ОК 11. Планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере.

В процессе изучения дисциплины деятельность обучающихся направлена на формирование **личностных результатов воспитания**

| Личностные результаты реализации программы воспитания, определённые федеральным центром (дескрипторы) | Код личностных результатов реализации программы воспитания |
|--|---|
| Осознающий себя гражданином и защитником великой страны. | ЛР 1 |
| Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций. | ЛР 2 |
| Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий | ЛР 3 |

| | |
|---|--------------|
| социально опасное поведение окружающих. | |
| Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа». | ЛР 4 |
| Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России. | ЛР 5 |
| Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях. | ЛР 6 |
| Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности. | ЛР 7 |
| Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства. | ЛР 8 |
| Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях. | ЛР 9 |
| Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой. | ЛР 10 |
| Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры | ЛР 11 |
| Личностные результаты реализации программы воспитания, определённые Ульяновской областью | |
| Владеющий навыками принятия решений социально-бытовых вопросов | ЛР 14 |
| Владеющий физической выносливостью в соответствии с требованиями профессиональных компетенций | ЛР 15 |
| Осознающий значимость ведения ЗОЖ для достижения собственных и общественно-значимых целей | ЛР 16 |
| Умеющий быстро принимать решения, распределять собственные ресурсы и управлять своим временем | ЛР 19 |
| Личностные результаты реализации программы воспитания, | |

| определенные отраслевыми требованиями к деловым качествам личности | |
|--|------------------|
| Готовность обучающегося соответствовать ожиданиям работодателей: ответственный сотрудник, дисциплинированный, трудолюбивый, нацеленный на достижение поставленных задач, эффективно взаимодействующий с членами команды, сотрудничающий с другими людьми, проектно-мыслящий. | ЛР 23 |
| Приобретение обучающимися социально значимых знаний о нормах и традициях поведения человека как гражданина и патриота своего Отечества. | 25 |
| Приобретение обучающимися социально значимых знаний о правилах ведения экологического образа жизни о нормах и традициях трудовой деятельности человека о нормах и традициях поведения человека в многонациональном, многокультурном обществе. | 26 |
| Ценностное отношение обучающихся к своему Отечеству, к своей малой и большой Родине, уважительного отношения к ее истории и ответственного отношения к ее современности. | 27 |

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем в часах |
|---|---------------|
| Объем образовательной программы учебной дисциплины | 117 |
| в т.ч. в форме практической подготовки | 115 |
| в т. ч.: | |
| теоретическое обучение | 2 |
| лабораторные работы | - |
| практические занятия | 115 |
| курсовая работа (проект) | - |
| контрольная работа | - |
| Самостоятельная работа | - |
| Промежуточная аттестация | 2 |

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся | Объем в часах | Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы |
|---|---|---------------|--|
| 1 | 2 | 3 | |
| Раздел 1. Теоретический. | | | |
| Тема 1.1 Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни. | <p>уметь</p> <ul style="list-style-type: none"> – планировать и проводить самостоятельные занятия; – контролировать состояние своего организма во время занятий физическими упражнениями; – анализировать уровень своей физической подготовленности, вносить коррективы для её повышения; – соблюдать личную гигиену, проводить закаливающие процедуры; – организовывать оптимальный двигательный режим во время теоретического обучения и прохождения практики. <p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> – роль физической культуры и спорта в развитии личности в современных условиях; | | |

| | | | |
|---|---|----------|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> – основы законодательства РФ о физической культуре и спорте; – цели и задачи физической культуры во время обучения в учебном заведении; – основы здорового образа жизни; – о влиянии занятий физическими упражнениями на организм занимающихся; – основы организации, планирования и проведения самостоятельных занятий, самоконтроль во время занятий; – общекультурное и социальное значение физической культуры в подготовке специалиста. | | |
| | Содержание учебного материала | 2 | ОК 08 ЛР 1, ЛР 5 |
| | 1. Основы здорового образа и стиля жизни. Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. | 2 | |
| | В том числе практических занятий | - | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | - | |
| Раздел 2. Практический | | | |
| Тема 2.1 Легкая атлетика | уметь: –технически правильно выполнять легкоатлетические упражнения: кроссовый бег, бег на короткие дистанции, прыжки в длину с места и разбега, прыжки в высоту с разбега, метание гранат с разбега; – выполнять контрольные упражнения и нормативы по легкой | | ОК2 ОК3 ОК6 |

| | | | |
|--|--|------------------|---|
| | <p>атлетике <u>знать</u>:</p> <ul style="list-style-type: none"> – основные правила соревнований по видам легкоатлетических упражнений, технику безопасности при выполнении этих упражнений; – методику составления и проведения самостоятельных занятий по легкой атлетике для развития двигательных способностей и совершенствования технических элементов в соответствии с требованиями рабочей программы; – анализировать технику выполнения легкоатлетических упражнений, выявлять ошибки, знать методику их исправления. | | <p>ОК10</p> <p>ЛР 1, ЛР 2, ЛР 10, ЛР 14, ЛР 19, ЛР 23</p> |
| | <p>Содержание учебного материала</p> | <p>15</p> | |
| | <p>Теоретическое обучение</p> | <p>-</p> | |
| | <p>1. Техника низкого старта. Семенящий бег, бег с захлестыванием голени, бег с высоким подниманием бедра, бег на прямых ногах, передвижение с подскоками, передвижение прыжками с ноги на ногу, прыжки на одной ноге, свободное ускорение.</p> | <p>2</p> | |
| | <p>2. Техника бега на короткие дистанции. Семенящий бег, бег с захлестыванием голени, бег с высоким подниманием бедра, бег на прямых ногах, передвижение с подскоками, передвижение прыжками с ноги на ногу, прыжки на одной ноге, свободное ускорение. Бег на короткие дистанции 60 – 100 м.</p> | <p>2</p> | |
| | <p>3. Техника бега на средние дистанции. Высокий старт, бег по твердому грунту, бег по мягкому грунту, бег с изменением направления движения, бег по скользкому грунту, финиширование, тактика кроссового бега. Бег на средние дистанции 400 м, 800 м, 1000 м.</p> | <p>3</p> | |

| | | | |
|--|--|----------|--------------------|
| | 4. Техника высокого старта. Техника финиширования. Техника эстафетного бега. | 2 | |
| | 5. Техника и тактика бега на длинные дистанции. Бег на длинные дистанции – 2000м, 3000м. Кроссовая подготовка. | 2 | |
| | 6. Техника метания гранаты. Специальные и подводящие упражнения для метания гранаты, держания снаряда, финальное усилие в метании гранаты стоя лицом в сторону метания, стоя боком в сторону метания, метание со скрестного шага, метание с трех шагов, метание с полного разбега, правила подбора разбега. Метание гранат на дальность: 500 г (девушки), 700 г (юноши) | 2 | |
| | 7. Техника прыжков в длину с разбега. Специальные и подводящие упражнения для прыжков в длину с разбега, разбег, толчок, техника полета, техника приземления, правила подбора разбега. Прыжки с места и с разбега. | 2 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | - | |
| Тема 2.2. Спортивные игры Футбол. | Уметь: -использовать технические приёмы игры, проводить разминку | | ОК2 ОК3 |

| | | | |
|--|--|------------------|-----------------------------------|
| | <p>Знать: -правила соревнований, жесты судьи</p> | | <p>ОК6 ОК10</p> |
| | <p>Содержание учебного материала</p> | <p>18</p> | <p>ЛР 4, ЛР 16</p> |
| | <p>Теоретическое обучение</p> | <p>-</p> | |
| | <p>1. Правила соревнований по футболу. Техника безопасности игры.</p> | <p>2</p> | |
| | <p>2. Техника и тактика игры в футбол</p> | <p>2</p> | |
| | <p>3. Остановка мяча ногой, грудью.</p> | <p>2</p> | |
| | <p>4. Отбор мяча, обманные движения.</p> | <p>2</p> | |

| | | | |
|--|--|----------|--------------------------|
| | 5. Удары по воротам, техника игры вратаря. | 2 | |
| | 6. Удары по мячу внутренней и внешней стороной подъёмом ноги, удары головой на месте и в прыжке. | 2 | |
| | 7. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам. | 2 | |
| | 8. Контрольная игра. | 4 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | - | |
| Тема 2.3. Спортивные игры Баскетбол | уметь: – выполнять технические элементы игры в баскетбол; – владеть методикой управления психоэмоциональным состоянием во время учебной и | | ОК2 ОК3 |

| | | | |
|--|--|------------------|---|
| | <p>игровой деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> – выполнять контрольные упражнения и нормативы, предусмотренные рабочей программой; – моделировать технические элементы и индивидуальные тактические действия в игровой деятельности; – проводить самостоятельные занятия по совершенствованию технических элементов игры в баскетбол и развитию физических качеств. <p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> – личную гигиену, профилактику травматизма, технику безопасности при занятиях баскетболом; – основные правила соревнований, судейские жесты; – методику планирования и проведения самостоятельных занятий для совершенствования технических элементов игры в баскетбол. | | <p>ОК6</p> <p>ОК10</p> <p>ЛР 3, ЛР 7, ЛР 15, ЛР 23</p> |
| | <p>Содержание учебного материала</p> | <p>24</p> | |
| | <p>1. Правила соревнований по баскетболу. Техника безопасности игры.</p> | <p>2</p> | |
| | <p>2. Техника бросков, выбивание мяча, подбор.</p> | <p>2</p> | |
| | <p>3. Ведение мяча, передачи: верхняя, с отскоком от пола, от груди.</p> | <p>2</p> | |

| | | | |
|--|--|----------|--|
| | | | |
| | 4. Тактика игры в защите. | 2 | |
| | 5. Тактика игры в нападении. | 4 | |
| | 6. Техника и тактика игры в баскетбол. Двусторонняя игра. | 4 | |
| | 7. Техника и тактика игры в баскетбол. Двусторонняя игра. | 4 | |
| | 8. Контрольная игра. | 4 | |

| | | | |
|--|--|-----------|---|
| | | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | - | |
| Тема 2.4. Спортивные игры. Волейбол | <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – выполнять технические элементы игры в волейбол; – владеть методикой управления психоэмоциональным состоянием во время учебной и игровой деятельности; – выполнять контрольные упражнения и нормативы, предусмотренные рабочей программой; – моделировать технические элементы и индивидуальные тактические действия в игровой деятельности; – проводить самостоятельные занятия по совершенствованию технических элементов игры в волейбол и развитию физических качеств. знать: – личную гигиену, профилактику травматизма, технику безопасности при занятиях волейболом; – основные правила соревнований, судейские жесты; – методику планирования и проведения самостоятельных занятий для совершенствования технических элементов игры в волейбол. | | ОК2 ОК3 ОК6 ОК10 ЛР 8, ЛР 16 |
| | Содержание учебного материала | 26 | |
| | 1. Правила соревнований по волейболу, пляжному волейболу. Техника безопасности игры. | 2 | |
| | 2. Стойки и перемещения. Стойки: основная, высокая, низкая. Поддачи. Нижняя прямая подача, нижняя боковая подача, верхняя боковая подача, планирующая подача | 2 | |

| | | | |
|--|---|----------|--|
| | | | |
| | <p>3. Передачи мяча. Передача двумя сверху (вперед, над собой, назад), двумя руками сверху в прыжке, двумя руками снизу, одной рукой сверху.</p> | 2 | |
| | <p>4. Прием мяча. Двумя руками снизу, двумя руками сверху, одной рукой, прием мяча двумя руками сверху с падением и перекатом на спину, прием мяча двумя сверху и снизу с выпадом в сторону и падением, с подачи противника, прием мяча одной рукой в падении.</p> | 2 | |
| | <p>5. Нападающие удары. Прямой нападающий удар (по диагонали, по линии, с переводом вправо, влево), боковой нападающий удар. Блокирование. Одиночное, парное, групповое</p> | 2 | |
| | <p>6. Тактические действия в нападении. Индивидуальные – точная подача в различные зоны или на слабого соперника; передача мяча после приема в свободную от соперников зону. Командные – организация нападения через пасующего в зоне 2, организация нападения через пасующего находящегося в зоне 3, организация нападения через пасующего находящегося в зоне 4.</p> | 4 | |
| | <p>7. Тактика защиты и нападения. Организация защиты «углом назад», после подачи соперника, организация защиты «углом вперед» после подачи соперника, организация защиты после нападающего удара соперника и блокирования (одиночного, парного,</p> | 4 | |

| | | | |
|--------------------------------|---|----------|---|
| | группового) в зонах 2, 4, 6. | | |
| | 8. Техника и тактика игры в футбол. Двусторонняя игра | 4 | |
| | 9. Контрольная игра. | 4 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | - | |
| Тема 2.5 Гимнастика | <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – выполнять строевые упражнения на месте и в движении; – осваивать и выполнять упражнения на гимнастических снарядах; – моделировать физические нагрузки для развития двигательных способностей; – проявлять физические качества: силу, координацию движений, ловкость, статическую выносливость, скоростно-силовые качества. <p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> – гимнастическую терминологию, правила техники безопасности при занятиях на снарядах, правила страховки и само страховки при выполнении гимнастических | | <p>ОК2</p> <p>ОК3</p> <p>ОК6</p> <p>ОК10</p> <p>ЛР 9, ЛР 11, ЛР 25</p> |

| | | | |
|--|--|-----------|--|
| | <p>упражнений;</p> <ul style="list-style-type: none"> – методику составления и проведения комплекса общеразвивающих упражнений с группой; – основные ошибки при выполнении гимнастических упражнений и методику их исправления; – методику составления и проведения комплексов упражнений для самостоятельных занятий гимнастикой по развитию двигательных способностей и основных технических элементов. | | |
| | Содержание учебного материала | 14 | |
| | <p>1. Техника безопасности. Общеразвивающие гимнастические упражнения. Строевые упражнения Повороты на месте, ходьба на месте и в движении, повороты в движении, перестроение из одной шеренги в две, три и обратно, перестроение в движении из одной колонны в две, три и т.д. и обратно.</p> | 2 | |
| | <p>2. Общеразвивающие упражнения. Упражнения без предметов, упражнения с предметами (гимнастическая палка, скакалка, мячи, отягощения), упражнения у гимнастической стенки.</p> | 2 | |
| | <p>3. Акробатические упражнения. Перекаты, кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, стойка на голове и руках (юноши), мостик из положения лежа и стоя, равновесия, полушпагат и шпагат (девушки), переворот боком.</p> | 4 | |
| | <p>4. Опорные прыжки Юноши - «ноги врозь» через гимнастического козла; «ноги врозь» через гимнастического коня в длину; «ноги врозь», согнув ноги через гимнастического коня в ширину.</p> | 2 | |
| | <p>5. Упражнения на гимнастической перекладине (юноши). Висы, размахивания, подтягивания, подъем разгибом, переворот вперед и назад, подъем переворотом, выход силой, соскоки.</p> | 2 | |
| | <p>6. Развитие физических качеств. Силы, статической силы, гибкости, ловкости, координации движений, скоростно-силовых качеств. Силовые упражнения на гимнастических снарядах и тренажерах.</p> | 2 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | - | |

| | | | |
|--|--|----------|--|
| Тема 2.6. Настольный теннис | Уметь: - Выполнять эти технические элементы на учебно-тренировочных занятиях - Соблюдать технику безопасности при выполнении технических элементов | | ОК2 |
| | знать: - Технику безопасности при выполнении технических упражнений - Основные приёмы техники выполнения ударов. | | ОК3 |
| | | | ОК6 |
| | Содержание учебного материала | 8 | ОК10 |
| | 1. Правила соревнований по настольному теннису. Техника безопасности игры. | 2 | ЛР 6, ЛР 26 |
| | 2. Техника игры в нападении. | 2 | |
| 3. Техника игры в защите. | 2 | | |
| 4.Контрольные спарринг игры. | 2 | | |
| Самостоятельная работа обучающихся | - | | |
| Тема 2.7. Лыжная подготовка | уметь: – рационально использовать оптимальную технику передвижения на лыжах с учетом рельефа местности, условий скольжения и физической подготовленности обучающихся; – выполнять контрольные нормативы и упражнения по лыжной подготовке предусмотренные рабочей программой; – проявлять и развивать физические качества: общую выносливость, скоростную выносливость, скоростно-силовые качества; – уметь контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений при передвижении на лыжах; – правильно подбирать лыжный инвентарь в зависимости от роста-весовых показателей, применять лыжные смазки в соответствии с погодными условиями. | | ОК2 ОК3 ОК6 ОК10 ЛР 5, ЛР 10, ЛР 15, ЛР 19, ЛР 27 |

| | | | |
|--|--|------------|--|
| | <p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> – правила личной гигиены при занятиях лыжными гонками, требования к профилактике переохлаждений, технику безопасности, при передвижении на лыжах, правила оказания первой медицинской помощи при обморожениях; – основные правила соревнований по лыжным гонкам; – методику планирования и проведения самостоятельных занятий по лыжной подготовке для совершенствования техники передвижения на лыжах и развития физических качеств имеющих преобладающее значение в лыжных гонках; – анализировать технику передвижения на лыжах, выявлять ошибки и методы их исправления. | | |
| | Содержание учебного материала | 8 | |
| | Правила подбора лыж к занятиям, способы передвижения на лыжах. Техника безопасности. | 2 | |
| | Техника торможения и поворотов. | 2 | |
| | Техника подъемов и спусков. | 2 | |
| | Лыжная гонка. | 2 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | - | |
| | Промежуточная аттестация | 2 | |
| | Всего: | 117 | |

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Для реализации программы учебной дисциплины имеется спортивно-оздоровительный центр «Мечта» им. С.М. Зимина, открытый стадион широкого профиля, оснащенные соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре отвечают действующим санитарным и противопожарным нормам.

СОЦ «Мечта» им. С. М. Зимина, оснащенный оборудованием:

- стенки гимнастические;
- перекладины навесные универсальные для стенки гимнастической;
- гимнастические скамейки;
- гимнастические снаряды (перекладины, брусья, конь для прыжков и др.),
- тренажеры для занятий атлетической гимнастикой,
- маты гимнастические,
- канат, канат для перетягивания,
- стойки для прыжков в высоту,
- перекладина для прыжков в высоту,
- зона приземления для прыжков в высоту,
- беговая дорожка,
- скакалки, обручи, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг,
- секундомеры,
- весы напольные,
- ростомер,
- динамометры,
- приборы для измерения давления и др.;
- кольца баскетбольные,
- щиты баскетбольные,
- рамы для выноса баскетбольного щита,
- сетки баскетбольные,
- мячи баскетбольные,
- стойки волейбольные,
- защита для волейбольных стоек,
- сетка волейбольная,
- антенны волейбольные с карманами,
- волейбольные мячи,
- ворота для мини-футбола,
- сетки для ворот мини-футбольных,
- гасители для ворот мини-футбольных,
- мячи для мини-футбола,
- теннисные столы, ракетки, шарики, и др.

Открытый стадион широкого профиля, оснащенный оборудованием:

- беговые дорожки,
- футбольное поле,
- ворота футбольные,
- сетки для футбольных ворот,

- мячи футбольные,
- _ стойки для прыжков в высоту,
- _ перекладина для прыжков в высоту,
- _ зона приземления для прыжков в высоту,
- _ брусок отталкивания для прыжков в длину,
- _ зона приземления для прыжков в длину,
- _ турники уличные,
- брусья уличные,
- колодки стартовые,
- стартовые флажки,
- палочки эстафетные,
- _ гранаты учебные женские и мужские,
- _ нагрудные номера,
- _ тумбы «Старт—Финиш», «Поворот»,
- _ рулетка металлическая,
- мерный шнур,
- секундомеры.

Для реализации программы учебной дисциплины активно применяются следующие технические средства обучения:

- ноутбук,
- проектор,
- интерактивная доска,
- портативная колонка.

В зависимости от возможностей материально-технической базы и наличия кадрового потенциала перечень учебно-спортивного оборудования и инвентаря может быть дополнен.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы в библиотечном фонде образовательной организации имеются печатные и электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендованные ФУМО, для использования в образовательном процессе.

3.2.1. Основные печатные издания:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ).

2. Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).

3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования».

4. Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и науки РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации 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».

5. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура (СПО) Учебник. М.: КноРус, 2015

2. Решетникова В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. М., Академия, 2018

6. *Литвинов А.А., Козлов А.В., Ивченко Е.В.* Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2017.

7. *Миронова Т.И.* Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2018.

8. *Бишаева А.А.* Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2017.

9. *Гамидова С.К.* Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2019.

10. *Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И.* Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2018.

11. *Сайганова Е.Г., Дудов В.А.* Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие. — М., 2017. — (Бакалавриат).

3.2.2. Основные электронные издания

1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

2. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).

3. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

4. www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины УД.09 «Физическая культура» осуществляется преподавателем в процессе проведения теоретических и практических занятий, тестирования, приема учебных контрольных нормативов, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

| Результаты обучения | Критерии оценки | Методы <u>оценки</u> |
|---------------------|-------------------|----------------------|
| | 2 | 3 |
| Уметь: | Гимнастика | |

| | | |
|---|---|--|
| <p>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> | <p>Четкое и правильное выполнение строевых приемов и упражнений. Демонстрация свободного владения и технички правильного исполнения опорных прыжков через гимнастического козла и гимнастического коня. Технически правильное выполнение упражнений и комбинаций:</p> <ul style="list-style-type: none"> – по акробатике; – на гимнастическом бревне (дев.); – на разновысоких брусьях (дев.); – на гимнастической перекладине (юн.); – на параллельных брусьях (юн.). <p>Методически грамотный подбор физических упражнений для самостоятельных занятий по развитию физических качеств и совершенствования технических элементов. Выполнение контрольных упражнений и нормативов по гимнастике.</p> | <p><u>Входной контроль:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – педагогические наблюдения и оценка первоначальных умений по выполнению физических упражнений; – проведение предварительного тестирования по выполнению контрольных упражнений и нормативов с последующим внесением корректив в использовании средств и методов физической культуры для улучшения этих показателей. <p><u>Текущий контроль:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – наблюдение за выполнением физических упражнений во время практических занятий; – оценивание выполнения гимнастических упражнений на практических занятиях; – наблюдения и оценка за динамикой развития физических качеств и совершенствования технических элементов в процессе самостоятельных занятий. <p><u>Заключительный контроль:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – оценка по выполнению гимнастических упражнений; – оценка сдачи контрольных нормативов. |
| | Легкая атлетика | |
| | | |

| | | |
|--------------------------|--|---|
| | <p>Свободное и отработанное до автоматизма выполнения специально-беговых и прыжковых упражнений. Демонстрация технически правильного выполнения и вариативности исполнения в зависимости от погодных условий, состояния и качества покрытия мест занятий, состояния организма и рельефа местности;</p> <ul style="list-style-type: none"> – технику бега накоротке дистанции с низкого старта; – эстафетный бег; – технику прыжков в длину с места и разбега; – технику прыжков в высоту с разбега; – технику метания гранаты. <p>Методически правильное использование средств и методов физической культуры для самостоятельных занятий по развитию физических качеств и совершенствования технических элементов. Выполнять контрольные упражнения и нормативы по легкой атлетике.</p> | <p><u>Входной контроль:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – педагогические наблюдения и оценка первоначальных умений по выполнению легкоатлетических упражнений; проведение предварительного тестирования по выполнению контрольных упражнений и нормативов с последующим внесением корректив в использовании средств и методов время практических занятий; –оценивание выполнения легкоатлетических упражнений на практических занятиях; – наблюдения и оценка за динамикой развития физических качеств и совершенствования технических элементов в процессе самостоятельных занятий. <p><u>Заключительный контроль:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> –оценка по выполнению легкоатлетических упражнений; –оценка сдачи контрольных нормативов. |
| Лыжная подготовка | | |
| | <p>физической подготовленности легкоатлетических упражнений;</p> <ul style="list-style-type: none"> – высокий старт, технику кроссового бега по различным видам грунта Четкое и технически правильное выполнение строевых упражнений с лыжами и на лыжах. Демонстрация правильной техники выполнения и вариативности использования в зависимости от погодных условий, скольжения, рельефа местности, физической подготовленности обучающихся способов передвижения на лыжах: – классических ходов; – коньковых ходов; – техники преодоления подъемов и спусков; – техники торможения; | <p>физической культуры для улучшения этих показателей. <u>Текущий контроль:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – экспертное наблюдение за выполнением физических упражнений <p><u>Входной контроль:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – педагогические наблюдения и оценка первоначальных умений по выполнению способов передвижения на лыжах. <u>Текущий контроль:</u> – наблюдение за техникой передвижения на лыжах во время практических занятий; –оценивание техники и способов передвижения на лыжах их вариативности в связи с изменением условий передвижения на практических |

| | | |
|--|--|---|
| | <p>– техники поворотов в движении. Методически правильное использование средств и методов физической культуры для самостоятельных занятий по развитию физических качеств и совершенствования техники передвижения на лыжах. Выполнять контрольные упражнения и нормативы.</p> | <p>занятиях; – наблюдения и оценка за динамикой развития физических качеств и совершенствования техники передвижения на лыжах в процессе самостоятельных занятий. <u>Заключительный контроль:</u> – оценка техники передвижения на лыжах; – оценка выполнения контрольных нормативов.</p> |
| | <u>Спортивные игры. Баскетбол</u> | |
| | <p>Свободное и доведенное до автоматических действий способы передвижения без мяча и с мячом. Демонстрация правильной техники владения мячом и моделирования вариантов ее использования в зависимости от действий соперников и партнеров по команде: – ведение мяча; – передачи мяча на месте и в движении; – броски мяча по кольцу с места и в движении; – умения принимать оптимальные варианты тактических действий в нападении и защите в зависимости от противодействия соперника. Методически правильное использование средств и методов физической культуры для самостоятельных занятий по развитию физических качеств и совершенствования технических элементов игры в баскетбол. Выполнение контрольных упражнений и нормативов.</p> | <p><u>Входной контроль:</u> – педагогические наблюдения и оценка первоначальных умений владения мячом; – проведение предварительного тестирования по выполнению контрольных упражнений и нормативов. <u>Текущий контроль:</u> – наблюдение за техникой владения мячом на практических занятиях; – оценивание технических элементов игры в баскетбол; – наблюдения и оценка за динамикой развития физических качеств и совершенствования техники владения мячом в процессе самостоятельных занятий – оценка выполнения технических элементов игры в баскетбол; – оценка выполнения контрольных нормативов.</p> |
| | <u>Спортивные игры. Волейбол</u> | |

| | | |
|--|---|--|
| | <p>Свободно, легко и технически правильно выполнять стойки волейболиста и перемещения по площадке. Демонстрация правильной техники владения мячом и моделирование вариантов ее использования в зависимости от действий соперников и партнеров по команде:</p> <ul style="list-style-type: none"> – подача; – передача; – прием мяча; – нападающие удары; – блокирование; – умения применять оптимальные варианты тактических действий в нападении и в защите в зависимости от противодействия противника. <p>Методически правильное использование средств и методов физической культуры для самостоятельных занятий по развитию физических качеств и совершенствования технических элементов игры в волейбол.</p> <p>Выполнение контрольных упражнений и нормативов</p> | <p>Входной контроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> – педагогические наблюдения и оценка первоначальных умений владения мячом; – проведение предварительного тестирования по выполнению контрольных упражнений и нормативов. <p>Текущий контроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> – наблюдение за техникой владения мячом на практических занятиях; – оценивание технических элементов игры в волейбол; наблюдения и оценка за динамикой развития физических качеств и совершенствования техники владения мячом в процессе самостоятельных занятий. <p><u>Заключительный</u> контроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> – оценка выполнения технических элементов игры в волейбол; |
|--|---|--|

Теоретический раздел

| | | |
|---|---|---|
| <p><u>Знать:</u> о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном развитии человека; основы здорового образа жизни.</p> <p>ОК-2, ОК-3.</p> | <p><u>Иметь основные понятия:</u></p> <ul style="list-style-type: none">– о роли занятий физическими упражнениями на организм обучающихся и их значении в становлении личности и подготовки молодого специалиста;– по методике подбора средств и метода физической культуры для развития профессионально важных и двигательных способностей;– о здоровом образе жизни, негативном влиянии на организм вредных привычек и их последствий;<ul style="list-style-type: none">– по основным правилам соревнований по разделам рабочей программы | <p><u>Входной контроль:</u></p> <ul style="list-style-type: none">– предварительный опрос по знаниям лекционного материала. <p><u>Текущий контроль:</u></p> <ul style="list-style-type: none">– оценка знаний правил соревнований во время практических занятий;– проверка знаний по проверке состояния организма во время занятий физическими упражнениями. <p><u>Заключительный контроль:</u></p> <ul style="list-style-type: none">– оценка письменного тестирования по теоретическому разделу рабочей программы. |
|---|---|---|

| № п/п | Физические способност и | Контрольное упражнение (тест) | Возраст, лет | Оценка | | | | | |
|----------|-------------------------------|--|-----------------|-------------------------|----------------------------|----------------------------|-------------------------|----------------------------|--------------------------|
| | | | | Юноши | | | <u>Девушки</u> | | |
| | | | | <u>5</u> | <u>4</u> | <u>3</u> | <u>5</u> | <u>4</u> | <u>3</u> |
| 1 | Скоростные | Бег 30 м, с | 16 | | | 5,2 и ниже 5,2 | | | |
| 2 | Координа- ционные | Челночный бег 3 10 м, с | 16 | | 8,0–7,7 | 8,2 и ниже 8,1 | | 9,3–8,7 | |
| 3 | Скоростно- силовые | Прыжки в длину с места, см | 16 | 230 и выше 240 | 195–210 | 180 и ниже 190 | 210 и выше 210 | 170–190 170–190 | 160 и ниже 160 |
| 4 | Выносливост ь | 6-минутный бег, м | 16 | 1500 и выше 1500 | 1300–1400 1300–1400 | 1100 и ниже 1100 | 1300 и выше 1300 | 1050–1200 1050–1200 | |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положения стоя, см | 16 17 | 15 и выше 15 | 9–12 | 5 и ниже 5 | 20 и выше 20 | 12–14 12–14 | 7 и ниже 7 |

| | | | | | | | | | |
|---|---------|---|--------------|------------------------|-----------------|----------------------|---------------------|--------------------|--------------------------|
| 6 | Силовые | Подтягивание: на высокой перекладине из вися, (юноши), на низкой перекладине из вися лежа, (девушки) количество раз | 16 17 | 11 и выше 12 | 8–9 9–10 | 4 и ниже 4 | 18 и выше 18 | 13–15 13–15 | 6 и ниже 6 |
|---|---------|---|--------------|------------------------|-----------------|----------------------|---------------------|--------------------|--------------------------|

Оценка уровня физической подготовленности юношей

| Тесты | Оценка в баллах | | |
|---|-----------------|--------------|------|
| | 5 | 4 | 3 |
| 1. Бег 3 000 м (мин, с) | <u>12,30</u> | <u>14,00</u> | б/вр |
| 2. Бег на лыжах 5 км (мин, с) | <u>25,50</u> | <u>27,20</u> | б/вр |
| 3. Плавание 50 м (мин, с) | 45,00 | 52,00 | б/вр |
| 4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге) | 10 | 8 | 5 |
| 5. Прыжок в длину с места (см) | <u>230</u> | <u>210</u> | 190 |
| 6. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м) | <u>9,5</u> | <u>7,5</u> | 6,5 |
| 7. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз) | <u>13</u> | <u>11</u> | 8 |
| 8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз) | <u>12</u> | <u>9</u> | 7 |
| 9. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с) | <u>7,3</u> | <u>8,0</u> | 8,3 |
| 10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз) | <u>7</u> | <u>5</u> | 3 |
| 11. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов) | | | |

Оценка уровня физической подготовленности девушек

| Тесты | Оценка в баллах | | |
|--|-----------------|-----------|------|
| | 5 | 4 | 3 |
| 1. Бег 2 000 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. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз) | <u>20</u> | <u>10</u> | 5 |
| 7. Координационный тест — 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 |
| 9. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов) | | | |

