

Государственное автономное профессиональное  
образовательное учреждение Тюменской области  
«Тюменский колледж транспортных технологий и сервиса»  
(ГАПОУ ТО «ТКТТС»)

УТВЕРЖДАЮ:  
заместитель директора  
по учебно - производственной  
работе

  
\_\_\_\_\_ Н.Ф. Борзенко

«19» апреля 2023 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебная дисциплина ОГСЭ 05 Физическая культура

специальность 26.02.02 Судостроение

Тюмень 2023

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 26.02.02 Судостроение, утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.11.2020 № 659.

Рассмотрена на заседании ПЦК гуманитарных и естественнонаучных дисциплин, протокол №9 от «19» апреля 2023 г.

Председатель ПЦК  /Истомина С.В./

Организация – разработчик: ГАПОУ ТО «ТКТТС»

Разработчик: Плесовских Денис Владимирович, преподаватель ГАПОУ ТО «ТКТТС».

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1.</b> Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины	<b>4</b>
<b>2.</b> Структура и содержание учебной дисциплины	<b>5</b>
<b>3.</b> Условия реализации учебной дисциплины	<b>10</b>
<b>4.</b> Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	<b>19</b>

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

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

Учебная дисциплина ОГСЭ.05 Физическая культура является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 26.02.02

Судостроение. Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование:

<b>Код</b>	<b>Наименование общих компетенций</b>
ОК 1.	ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;
ОК 2.	ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;
ОК 3	ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;
ОК 4	ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;
ОК 5	ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;
ОК 6	ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;
ОК 7	ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;
ОК 8.	ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;
ОК 9.	ОК 09. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках

Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)	Код личностных результатов реализации программы воспитания
Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.	ЛР 1
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

Код ОК	Умения	Знания
ОК 04, ОК 07, ОК 08,	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	основы здорового образа жизни
ОК 02, ОК 03 ОК 07,		о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	190
в т.ч.	
практические занятия	<b>180</b>
<b>Самостоятельная работа</b>	<b>10</b>
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	

## 2.1 ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.05 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и форма организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>		<b>16</b>	ОК 04, ОК 07, ОК 08
<b>Тема 1.1. Бег на короткие дистанции.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практическое занятие.</b> Техника безопасности на уроках. Воспитание быстроты. Закрепление техники низкого старта: выход со старта, бег по дистанции, финиширование. Повторный и переменный бег на отрезках: 30-100 м	<b>2</b>	
<b>Тема 1.2. Бег на короткие дистанции.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>В том числе практических занятий</b> Воспитание быстроты. Совершенствование техники низкого старта: выход со старта, бег по дистанции, финиширование. Повторный и переменный бег на отрезках: 30-120 м Выполнение учебного норматива в беге на 100 метров.	<b>4</b>	ОК 04, ОК 07, ОК 08
<b>Тема 1.3. Метание гранаты.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>В том числе практических занятий</b> Воспитание быстроты, силы. Совершенствование техники метания гранаты: «скрестного» шага, финального усилия, «хлеста». Метание гранаты на дальность.	<b>2</b>	ОК 04, ОК 07, ОК 08
<b>Тема 1.4. Прыжки в длину с разбега.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>В том числе практических занятий</b> Воспитание скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с разбега. Специальные подготовительные упражнения прыгуна. Совершенствование техники прыжка способом «согнувшись» (разбег, отталкивание, полет и приземление). Подвижная игра «Кто дальше».	<b>2</b>	ОК 04, ОК 07, ОК 08
<b>Тема 1.5. Эстафетный бег.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>В том числе практических занятий</b> Воспитание скоростных способностей, ловкости. Техника эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки. Встречная эстафета дистанция - 100 метров. Круговая эстафета дистанция – 500 метров.	<b>2</b>	
<b>Тема 1.6. Бег на средние дистанции.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>В том числе практических занятий</b> Воспитание скоростной выносливости. Совершенствование техники бега. Повторный и переменный бег с соревновательной скоростью на отрезках: 300-500 метров. Бег 1000 м.	<b>2</b>	ОК 04, ОК 07, ОК 08
<b>Тема 1.7.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>2</b>	

<b>Бег на средние дистанции.</b>	<b>В том числе практических занятий</b>		
	Воспитание скоростной выносливости. Совершенствование техники бега. Повторный и переменный бег с соревновательной скоростью на отрезках: 300-500 метров. Выполнение учебного норматива в беге на 400 м.		
<b>Раздел 2. Спортивные игры.</b>		<b>12</b>	
<b>Тема 2.1. Футбол. Совершенствование техники и тактики игры.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>2</b>	ОК 04, ОК 07, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>		
	Воспитание силы, выносливости и ловкости. Специальные подготовительные упражнения. Техника владения мячом: остановка мяча, удары, прием – катящегося, летящего мяча. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная двусторонняя игра.		
<b>Тема 2.2. Футбол. Совершенствование техники и тактики игры.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>2</b>	ОК 04, ОК 07, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>		
	Воспитание ловкости, скоростно-силовой выносливости. Специальные подготовительные упражнения. Техника владения мячом: остановка мяча, удары, прием, ведение – внешней стороной стопы, внутренней стороной стопы. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная двусторонняя игра.		
<b>Тема 2.3. Футбол. Совершенствование техники и тактики игры.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>2</b>	ОК 04, ОК 07, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>		
	Воспитание ловкости, быстроты. Специальные подготовительные упражнения. Техника владения мячом: остановка мяча, удары, прием, ведение, обводка – с изменением направления и скорости бега. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная двусторонняя игра.		
<b>Тема 2.4. Футбол. Совершенствование техники и тактики игры.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>2</b>	ОК 04, ОК 07, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>		
	Воспитание ловкости, быстроты. Специальные подготовительные упражнения. Техника владения мячом: остановка мяча, удары, прием, ведение, обводка, финты – с поворотом назад, резким торможением, ударом. Техника отбора мяча. Учебная двусторонняя игра.		
<b>Тема 2.5. Футбол. Совершенствование техники и тактики игры.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>2</b>	ОК 04, ОК 07, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>		
	Воспитание ловкости, быстроты. Специальные подготовительные упражнения. Техника владения мячом: остановка мяча, удары, прием, ведение, обводка, финты – с поворотом назад, резким торможением, ударом. Техника отбора мяча. Учебная двусторонняя игра.		
<b>Тема 2.6. Футбол. Совершенствование техники и тактики игры.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>2</b>	ОК 04, ОК 07, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>		
	Воспитание ловкости, быстроты. Специальные подготовительные упражнения. Техника владения мячом: остановка мяча, удары, прием, ведение, обводка, финты – с поворотом назад, резким торможением, ударом. Организация быстрого отрыва. Двусторонняя игра.		
<b>Раздел 3. Учебно-методический.</b>		<b>10</b>	
<b>Тема 3.1. Методы контроля за физическим развитием и состоянием здоровья. Самоконтроль.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>2</b>	ОК 04, ОК 07, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>		
	Методы контроля за системами организма: ЦНС, сердечно - сосудистой и дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата. Самоконтроль		

<b>Тема 3.2.</b> <b>Основы методики воспитания скоростных качеств</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>2</b>	ОК 04, ОК 07, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>		
	Средства, методы и приемы развития быстроты одиночного движения, частоты движений, комплексного проявления скоростных способностей. Требования к методике воспитания скоростных качеств.		
<b>Тема 3.3.</b> <b>Основы методики воспитания гибкости.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>2</b>	ОК 04, ОК 07, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>		
	Средства, методы и приемы развития активной и пассивной гибкости. Требования к методике воспитания гибкости.		
<b>Тема 3.4.</b> <b>Основы методики воспитания ловкости</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>4</b>	ОК 04, ОК 07, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>		
	Средства, методы и приемы развития способностей быстро осваивать координационно-сложные движения и перестраивать систему движений при изменении условий деятельности. Требования к методике развития ловкости.		
<b>Раздел 4. Спортивные игры.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>12</b>	
<b>Тема 4.1.</b> <b>Волейбол.</b> <b>Совершенствование техники и тактики игры.</b>	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	ОК 04, ОК 07, ОК 08
	Правила игры и судейства. Воспитание ловкости и быстроты реакции. Специальные подготовительные упражнения. Взаимодействия в парах для закрепления вариантов передач и приема мяча. Верхняя прямая подача. Двухсторонняя игра с применением заданий по изученному материалу.		
	<b>Содержание учебного материала:</b>		
<b>Тема 4.2.</b> <b>Волейбол.</b> <b>Совершенствование техники и тактики игры</b>	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	ОК 04, ОК 07, ОК 08
	Воспитание ловкости и быстроты передвижения. Специальные подготовительные упражнения. Взаимодействия в парах для закрепления вариантов передач и приема мяча. Передача мяча сверху и снизу двумя руками над собой в круге диаметром 2 метра. Учебная игра.		
	<b>Содержание учебного материала:</b>		
<b>Тема 4.3.</b> <b>Волейбол.</b> <b>Совершенствование техники и тактики игры</b>	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	ОК 04, ОК 07, ОК 08
	Воспитание координации и быстроты. Специальные подготовительные упражнения. Взаимодействия в парах. Индивидуальные тактические действия в защите: действия без мяча при приеме подачи, при нападающем ударе. Одиночное блокирование. Двухсторонняя игра с применением заданий по изученному материалу.		
	<b>Содержание учебного материала:</b>		
<b>Тема 4.4.</b> <b>Волейбол.</b> <b>Совершенствование техники и тактики игры</b>	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	ОК 04, ОК 07, ОК 08
	Воспитание ловкости. Специальные подготовительные упражнения. Взаимодействия в парах. Индивидуальные тактические действия в нападении: действия без мяча при приеме подачи, при нападающем ударе. Прямой нападающий удар. Двухсторонняя игра с применением заданий по изученному материалу.		
	<b>Содержание учебного материала:</b>		
<b>Тема 4.5.</b> <b>Волейбол.</b> <b>Совершенствование техники и тактики игры</b>	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	ОК 04, ОК 07, ОК 08
	Воспитание ловкости. Специальные подготовительные упражнения. Взаимодействия в парах. Индивидуальные тактические действия в нападении: действия без мяча при приеме подачи, при нападающем ударе. Прямой нападающий удар. Контрольная двухсторонняя игра.		
	<b>Содержание учебного материала:</b>		
<b>Раздел 5. Оздоровительная гимнастика.</b>		<b>8</b>	
<b>Тема 5.1.</b> <b>Атлетическая гимнастика.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>2</b>	ОК 04, ОК 07, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>		
	Виды атлетической гимнастики. Методика тренировки. Подготовительный комплекс упражнений. Специальный		

<b>Специальный комплекс упражнений</b>	комплекс упражнений, без отягощений и предметов – преодоление сопротивления собственного тела для развития мышц плечевого пояса, туловища, ног. Упражнения для расслабления.		
<b>Тема 5.2. Атлетическая гимнастика. Специальный комплекс упражнений</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>2</b>	ОК 04, ОК 07, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>		
	Подготовительный комплекс упражнений. Специальный комплекс упражнений на снарядах массового типа, связанный с перемещением собственного тела, для развития мышц плечевого пояса, туловища, ног. Специальный комплекс упражнений упражнения на тренажерах, для развития мышц плечевого пояса, туловища, ног. Упражнения для расслабления.		
<b>Тема 5.3. Атлетическая гимнастика. Специальный комплекс упражнений</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>4</b>	ОК 04, ОК 07, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>		
	Подготовительный комплекс упражнений. Специальный комплекс упражнений упражнения со стандартными отягощениями (гантелями, гирей, штангой), для развития мышц плечевого пояса, туловища, ног. Упражнения для расслабления.		
<b>Раздел 6. Легкая атлетика.</b>		<b>12</b>	

<b>Тема 6.1. Бег на средние дистанции.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>2</b>	ОК 04, ОК 07, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>		
	Воспитание скоростной выносливости. Совершенствование техники бега. Повторный и переменный бег с соревновательной скоростью на отрезках: 300-500 метров. Бег 1000 м		
<b>Тема 6.2. Бег на средние дистанции.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>2</b>	ОК 04, ОК 07, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>		
	Воспитание скоростной выносливости. Совершенствование техники бега. Повторный и переменный бег с соревновательной скоростью на отрезках: 300-500 метров. Выполнение учебного норматива в беге на 400 м.		
<b>Тема 6.3. Бег на длинные дистанции.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>2</b>	ОК 04, ОК 07, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>		
	Воспитание общей выносливости. Кросс 2000 метров (бег по пересеченной местности). Совершенствование техники бега по асфальту, грунту, песку, на подъеме и спуске, контроль ЧСС и ЧДД.		
<b>Тема 6.4. Бег на длинные дистанции.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>2</b>	ОК 04, ОК 07, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>		
	Воспитание общей выносливости. Кросс 2000 метров (бег по пересеченной местности). Совершенствование техники бега по асфальту, грунту, песку, на подъеме и спуске, контроль ЧСС и ЧДД		

Тема 7.2. Футбол. Совершенствование техники и тактики игры.	Содержание учебного материала:	2	ОК 04, ОК 07, ОК 08
	В том числе практических занятий Воспитание быстроты и силы. Специальные и подготовительные упражнения. Техника владения мячом: передвижения, прыжки, остановки мяча (ногой, туловищем, головой). Правила игры. Двусторонняя игра.		
Тема 7.3. Футбол. Совершенствование техники и тактики игры.	Содержание учебного материала:	2	ОК 04, ОК 07, ОК 08
	В том числе практических занятий Воспитание ловкости и силы мышц ног. Специальные подготовительные упражнения. Техника владения мячом: остановка мяча, удары – подъемом, носком, «щечкой».		
Тема 7.4. Футбол. Совершенствование техники и тактики игры.	Содержание учебного материала:	2	ОК 04, ОК 07, ОК 08
	В том числе практических занятий Воспитание быстроты и силы мышц ног. Специальные подготовительные упражнения. Техника владения мячом: остановка мяча, удары – внутренней стороной носка, внешней стороной носка. Двусторонняя игра		
Тема 7.5. Футбол. Совершенствование техники и тактики игры.	Содержание учебного материала:	2	ОК 04, ОК 07, ОК 08
	Практическое занятие. Воспитание координации и силы мышц ног. Специальные подготовительные упражнения. Техника владения мячом: остановка мяча, удары головой – вперед, в сторону, назад. Двусторонняя игра.		
Тема 7.6. Футбол. Совершенствование техники и тактики игры.	Содержание учебного материала:	2	ОК 04, ОК 07, ОК 08
	В том числе практических занятий Воспитание координации, силы и выносливости. Специальные подготовительные упражнения. Техника владения мячом: остановка мяча, удары, прием – катящегося, летящего мяча. Выполнение контрольных нормативов. Двусторонняя игра.		
Тема 7.7.	Содержание учебного материала:	2	ОК 04, ОК 07, ОК 08
Тема 6.5. Бег на длинные дистанции.	Содержание учебного материала:	2	ОК 04, ОК 07, ОК 08
	В том числе практических занятий Воспитание общей выносливости. Кросс 3000 метров. Совершенствование техники бега по пересеченной местности. Выполнение учебного норматива в беге на 3000 м. Контроль дыхания и пульса.		
Тема 6.6. Бег на длинные дистанции.	Содержание учебного материала:	2	ОК 04, ОК 07, ОК 08
	В том числе практических занятий Воспитание общей выносливости. Кросс 6000 метров. Совершенствование техники бега по пересеченной местности. Контроль дыхания и пульса.		
Раздел 7. Спортивные игры.		16	
Тема 7.1. Футбол. Совершенствование техники и тактики игры.	Содержание учебного материала:	2	ОК 04, ОК 07, ОК 08
	В том числе практических занятий Воспитание быстроты и силы. Специальные и подготовительные упражнения. Техника владения мячом: передвижения, прыжки, остановки мяча (ногой, туловищем, головой). Правила игры. Двусторонняя игра.		
Тема 7.7.	В том числе практических занятий Воспитание ловкости, силы мышц ног. Специальные подготовительные упражнения. Техника владения мячом: остановка мяча, удары, прием, ведение – внешней стороной стопы, внутренней стороной стопы.	2	ОК 04, ОК 07, ОК 08
Тема 7.8. Футбол.	Содержание учебного материала:	2	ОК 04, ОК 07, ОК 08
	В том числе практических занятий		

Совершенствование техники и тактики игры.	Воспитание ловкости, быстроты мышления. Специальные подготовительные упражнения. Совершенствование техники владения мячом. Выполнение контрольных нормативов.		
<b>Раздел 8. Общая физическая подготовка.</b>		<b>12</b>	
<b>Тема 8.1. Основы методики воспитания скоростных качеств.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>В том числе практических занятий</b> Упражнения: старт из разных положений (быстрота двигательной реакции), бег на месте (темп движения), броски набивного мяча (быстрота одиночного движения). Тесты, определяющие уровень скоростной подготовки (бег 30 м), быстроту одиночного движения (ловля линейки), темпа движений (бег на месте с хлопками под ногами в течение 5 сек). Упражнения на расслабление.	<b>4</b>	ОК 04, ОК 07, ОК 08
<b>Тема 8.2. Основы методики воспитания ловкости.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>В том числе практических занятий</b> ОРУ на 8 – 12 счетов. Упражнения: броски теннисных мячей в горизонтальную и вертикальную цель, упражнения на перевернутой скамье (ходьба с закрытыми глазами, бегом и т.д.), лазание по канату. Тест, определяющий уровень координационных способностей – полоса препятствий.	<b>2</b>	
<b>Тема 8.3. Основы методики воспитания качества гибкости.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практическое занятие.</b> Пассивная и активная гибкость. Упражнения: в парах, повторные пружинящие, активные с увеличивающейся амплитудой. Тесты, определяющие уровень подвижности суставов, позвоночника – наклон вперед (ладони на полу), наклон назад (достать руками пятки), наклоны в стороны у стены (достать пальцами до середины голени).	<b>2</b>	ОК 04, ОК 07, ОК 08
<b>Тема 8.4. Основы методики воспитания силовых качеств.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>В том числе практических занятий</b> Статическая и динамическая сила. Упражнения: отжимания, приседания, переход из положения лежа, в положение сидя. Тесты, определяющие уровень развития силы ног, рук, спины, брюшного пресса.	<b>2</b>	ОК 04, ОК 07, ОК 08
<b>Тема 8.5. Основы методики воспитания общей выносливости.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>В том числе практических занятий</b> Упражнения: «упор присев, упор лежа», вис на одной руке, вис на согнутых руках, «лодочка», «угол». Тест, определяющие уровень развития общей выносливости: 6-минутный бег.	<b>2</b>	ОК 04, ОК 07, ОК 08
<b>Раздел 9. Учебно-методический.</b>		<b>8</b>	
<b>Тема 9.1. Простейшие методики самооценки работоспособности.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>В том числе практических занятий</b> Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.	<b>2</b>	ОК 04, ОК 07, ОК 08
<b>Тема 9.2. Составление и проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>В том числе практических занятий</b> Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.	<b>2</b>	ОК 04, ОК 07, ОК 08
<b>Тема 9.3. Массаж.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>В том числе практических занятий</b> Массаж и самомассаж: при физическом и умственном утомлении.	<b>4</b>	
<b>Раздел 10. Спортивные</b>		<b>20</b>	

<b>игры.</b>			
<b>Тема 10.1. Баскетбол. Совершенствование техники и тактики игры.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>2</b>	ОК 04, ОК 07, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b> Правила игры. Воспитание быстроты, ловкости. Стойка, передвижение, держание мяча, отбор мяча у соперника. Совершенствование техники передач мяча: двумя руками от груди, одной рукой от плеча, крюком, с отскоком от пола. Ведение мяча левой и правой рукой бегом, приставными шагами, с контролем зрения, с закрытыми глазами. Учебная двухсторонняя игра.		
<b>Тема 10.2. Баскетбол. Совершенствование техники и тактики игры.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>2</b>	ОК 04, ОК 07, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b> Воспитание ловкости, быстроты мышления и движения. Упражнения для овладения техникой игры с передачами, ведением, вариантами бросков. Бросок в корзину одной рукой от плеча с места после ведения. Учебная игра.		
<b>Тема 10.3. Баскетбол. Совершенствование техники и тактики игры.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>2</b>	ОК 04, ОК 07, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b> Воспитание скорости, ловкости. Упражнения для овладения техникой игры с передачами, ведением, вариантами бросков. Бросок в корзину одной рукой от плеча с места, после ведения. Штрафной бросок. Учебная игра.		
<b>Тема 10.4. Баскетбол. Совершенствование техники и тактики игры.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>2</b>	ОК 04, ОК 07, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b> Воспитание оперативного мышления, скоростной выносливости. Индивидуальные действия в нападении. Уход от опеки защитника внезапным изменением направления, рывком, финтом. Выбор места в нападении для получения мяча. Способы держания игрока с мячом и без мяча. Штрафные броски. Двухсторонняя игра.		
<b>Тема 10.5. Баскетбол. Совершенствование техники и тактики игры.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>2</b>	ОК 04, ОК 07, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b> Воспитание скоростной выносливости, внимания. Упражнения для овладения техникой игры с передачами, ведением, вариантами бросков. Индивидуальные действия в защите. Выбор места в защите для перехвата мяча. Броски по точкам. Учебная игра с применением задач по изученному материалу.		
<b>Тема 10.6. Баскетбол. Совершенствование техники игры.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>2</b>	ОК 04, ОК 07, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b> Воспитание скоростной выносливости. Упражнения для овладения техникой игры с передачами, ведением, вариантами бросков. Индивидуальные действия в защите и нападении. Учебная игра с применением задач по изученному материалу.		
<b>Тема 10.7. Баскетбол. Совершенствование техники и тактики игры.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>2</b>	ОК 04, ОК 07, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b> Воспитание скоростной выносливости, ловкости. Упражнения для овладения техникой игры с передачами, ведением, вариантами бросков. Индивидуальные действия в защите и нападении. Учебная игра с применением задач по изученному материалу.		
<b>Тема 10.8. Баскетбол. Совершенствование техники игры.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>2</b>	ОК 04, ОК 07, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b> Воспитание скоростной выносливости. Упражнения для овладения техникой игры с передачами, ведением, вариантами бросков. Командные действия в защите и нападении. Учебная игра с применением задач по изученному материалу.		
<b>Тема 10.9. Баскетбол. Совершенствование техники и тактики игры.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>4</b>	ОК 04, ОК 07, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b> Воспитание скоростной выносливости. Упражнения для овладения техникой игры с передачами, ведением, вариантами бросков. Командные действия в защите и нападении. Учебная игра с применением задач по изученному материалу.		
<b>Раздел 11. Учебно-методический.</b>		<b>4</b>	
<b>Тема 11.1. Основы методики</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>2</b>	ОК 04, ОК 07, ОК 08
	<b>Практическое занятие.</b>		

развития общей выносливости.	Средства, методы воспитания общей и специальной выносливости. Требования к методике воспитания выносливости.		
Тема 11.2. Комплексы утренней гигиенической, производственной гимнастики.	<b>Содержание учебного материала:</b>	2	ОК 04, ОК 07, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>		
	Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся.		
Раздел 12. Спортивные игры.		40	
Тема 12.1. Футбол. Совершенствование техники игры.	<b>Содержание учебного материала:</b>	2	ОК 04, ОК 07, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>		
	Воспитание быстроты и силы. Совершенствование техники ведения мяча внешней и внутренней частью стопы. Удары по мячу с прямого разбега. Остановки мяча грудью и подошвой. Совершенствование техники остановок и поворотов. Учебная игра.		
Тема 12.2. Футбол. Совершенствование техники и тактики игры.	<b>Содержание учебного материала:</b>	2	ОК 04, ОК 07, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>		
	Действие против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват). Варианты ведения мяча: без сопротивления и с сопротивлением. Варианты остановок мяча грудью и ногой. Учебная игра.		
Тема 12.3. Футбол. Совершенствование техники и тактики игры.	<b>Содержание учебного материала:</b>	2	ОК 04, ОК 07, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>		
	Воспитание оперативного мышления, скоростной выносливости. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра.		
Тема 12.4. Футбол. Совершенствование техники игры.	<b>Содержание учебного материала:</b>	2	ОК 04, ОК 07, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>		
	Воспитание оперативного мышления, скоростной выносливости. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра.		
Тема 12.5. Футбол. Совершенствование техники и тактики игры.	<b>Содержание учебного материала:</b>	2	ОК 04, ОК 07, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>		
	Закрепление навыков оперативного мышления, скоростной выносливости. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Двухсторонняя игра.		
Тема 12.6. Футбол. Совершенствование техники и тактики игры.	<b>Содержание учебного материала:</b>	2	ОК 04, ОК 07, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>		
	Закрепление оперативного мышления, скоростной выносливости. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра.		
Тема 12.7. Футбол. Совершенствование техники и тактики игры.	<b>Содержание учебного материала:</b>	2	ОК 04, ОК 07, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>		
	Совершенствование оперативного мышления, скоростной выносливости. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра.		
Тема 12.8. Футбол. Совершенствование техники и тактики игры.	<b>Содержание учебного материала:</b>	2	ОК 04, ОК 07, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>		
	Совершенствование оперативного мышления, скоростной выносливости. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Учебная двухсторонняя игра.		
Тема 12.9.	<b>Содержание учебного материала:</b>	2	ОК 04, ОК 07,

<b>Футбол.</b> <b>Совершенствование техники и тактики игры.</b>	<b>В том числе практических занятий</b>		ОК 08
	Воспитание оперативного мышления, скоростной выносливости. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Учебная двухсторонняя игра.		
<b>Тема 12.10.</b> <b>Баскетбол.</b> <b>Совершенствование техники и тактики игры.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	2	ОК 04, ОК 07, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>		
	Воспитание быстроты, силы. Индивидуальные и командные действия в защите и нападении. Личная защита в своей зоне и прессинг. Зонная защита 2х1х2; 3х2; 2х3. Дальние и средние броски изученными способами. Двухсторонняя игра с применением зонной защиты.		
<b>Тема 12.11.</b> <b>Баскетбол.</b> <b>Совершенствование техники и тактики игры.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	2	ОК 04, ОК 07, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>		
	Воспитание быстроты, скоростной выносливости. Коллективные действия в нападении. Постепенное нападение, быстрый прорыв, нападение. Двухсторонняя игра.		
<b>Тема 12.12.</b> <b>Баскетбол.</b> <b>Совершенствование техники и тактики игры.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	2	ОК 04, ОК 07, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>		
	Воспитание быстроты, силы. Коллективные действия в защите. Прессинг. Зонная защита 2х1х2; 3х2; 2х3. Дальние и средние броски изученными способами. Двухсторонняя игра с применением зонной защиты.		
<b>Тема 12.13.</b> <b>Баскетбол.</b> <b>Совершенствование техники и тактики игры.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	2	ОК 04, ОК 07, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>		
	Воспитание скоростной выносливости, ловкости. Совершенствование техники защитных действий. Техника и тактика ведения игры. Совершенствование техники дальних и средних бросков. Штрафные броски. Двухсторонняя игра.		
<b>Тема 12.14.</b> <b>Баскетбол.</b> <b>Совершенствование техники и тактики игры.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	4	ОК 04, ОК 07, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>		
	Воспитание скоростной выносливости, ловкости. Совершенствование техники защитных действий. Техника и тактика ведения игры. Совершенствование техники дальних и средних бросков. Штрафные броски. Двухсторонняя игра.		
<b>Тема 12.15.</b> <b>Волейбол.</b> <b>Совершенствование техники и тактики игры.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	2	ОК 04, ОК 07, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>		
	Воспитание быстроты, координации. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Взаимодействия в парах для закрепления вариантов передач (снизу, сверху, одной, двумя руками) и приема мяча изученными способами. Одиночное и двойное блокирование. Двухсторонняя игра.		
<b>Тема 12.16.</b> <b>Волейбол.</b> <b>Совершенствование и тактики техники игры.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	2	
	<b>В том числе практических занятий</b>		
	Воспитание силы, ловкости. Совершенствование техники подач - варианты подач (верхняя прямая, верхняя боковая). В парах		

	совершенствование техники приема- передач изученными способами. Совершенствование техника нападающего. Двухсторонняя игра.		
<b>Тема 12.17.</b> <b>Волейбол.</b> <b>Совершенствование техники и тактики игры.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>2</b>	ОК 04, ОК 07, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>		
	Воспитание ловкости, скоростно-силовой выносливости. Варианты блокирования (одиночные и вдвоем). Страховка. Нападающий удар из зон 2 и 4. Групповые и командные действия в защите и нападении. Двухсторонняя игра.		
<b>Тема 12.18.</b> <b>Волейбол.</b> <b>Совершенствование техники и тактики игры.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>2</b>	ОК 04, ОК 07, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>		
	Воспитание быстроты и ловкости. Нападающий удар и блокирование. Групповые и командные действия в защите и нападении. Двухсторонняя игра.		
<b>Тема 12.19.</b> <b>Волейбол.</b> <b>Совершенствование техники и тактики игры.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>2</b>	ОК 04, ОК 07, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>		
	Воспитание быстроты и ловкости. Нападающий удар и блокирование. Групповые и командные действия в защите и нападении. Двухсторонняя игра.		
<b>Раздел 13.</b> <b>Оздоровительная гимнастика.</b>		<b>6</b>	
<b>Тема 13.1.</b> <b>Атлетическая гимнастика.</b> <b>Воспитание силы.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>2</b>	ОК 04, ОК 07, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>		
	Воспитание силы. Тренировка мышц груди (жим штанги лежа, сидя). Тренировка мышц спины - подтягивание на перекладине. Подтягивание штанги к груди в наклоне. Тренировка мышц живота - в положении лежа на наклонной скамье, поднимание ног к голове.		
<b>Тема 13.2.</b> <b>Атлетическая гимнастика.</b> <b>Воспитание силы.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>2</b>	ОК 04, ОК 07, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>		
	Воспитание силы. Тренировка мышц бедра, приседание со штангой на плечах, выпады со штангой на плечах, лежа на скамье тренажере для развития мышц бедра, сгибать ноги в коленях, преодолевая сопротивление тренажера. Тренировка мышц голени и стопы, подъем на носках с сидящим на пояснице партнером.		
<b>Тема 13.3.</b> <b>Атлетическая гимнастика.</b> <b>Воспитание силы.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>2</b>	ОК 04, ОК 07, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>		
	Воспитание силы. Тренировка мышц спины (нижняя часть), наклон туловища со штангой на плечах. Тренировка мышц живота: в положении лежа на наклонной скамье поднимание туловища.		
<b>Раздел 14. Общая физическая подготовка.</b>		<b>4</b>	ОК 04, ОК 07, ОК 08

<b>Тема 14.1. Воспитание силы.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>2</b>	
	<b>В том числе практических занятий</b>		
	Основы методики воспитания силы. Динамическая (взрывная) сила. Упражнения: выпрыгивания из положения упор присев, броски набивного мяча, выпрыгивания вверх у стены, метание мяча в цель и на дальность. Тесты, определяющие уровень развития силы ног, рук; приседания на время, броски набивного мяча.		
<b>Тема 14.2. Воспитание скоростно-силовых качеств.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>2</b>	ОК 04, ОК 07, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>		
	Воспитание скоростно-силовых качеств. Упражнения: прыжки со скакалкой, через скамейку, выпрыгивания у стены. Тесты, определяющие уровень развития скоростно-силовых качеств: челночный бег 8 по 10 метров, поднимание туловища в положении лежа на спине, животе на время.		
<b>Тема 14.3 Бег на короткие и средние дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>4</b>	ОК 04, ОК 07, ОК 08
	Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений утренней гимнастики.		
	Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений на верхний плечевой пояс	<b>2</b>	
	Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений на нижний плечевой пояс СР №4. Составление и выполнение комплекса упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.	<b>2</b>	ОК 04, ОК 07, ОК 08
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>10</b>	
	<b>Обязательная аудиторная нагрузка</b>	<b>180</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Требования к материально-техническому обеспечению обучения:

Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный зал, в котором имеются:

- Гимнастические скамейки;
- Стенки гимнастические;
- Скамейки гимнастические жёсткие;
- Стойки волейбольные универсальные с сеткой;
- Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой;

Тренажёрный зал, в котором имеются:

- Велотренажёр (эргометр);
- Эллиптический тренажёр (аэробный);
- Силовой грузоблочный тренажёр;
- Двухпозиционный универсальный силовой тренажёр;
- Стойка для штанги;
- Штанга тренировочная;
- Набор гантелей разного веса

#### 3.2. Информационное обеспечение реализации программы

##### Основные издания:

1. Собянин Ф. И. Физическая культура. Учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений. М.: Феникс, 2020. 221 с.
2. Гришина Ю.И. Физическая культура студента: Учебное пособие / Ю.И. Гришина – Ростов н /Д: Феникс, 2019. – 480 с.
3. Германов Г. Н., Корольков А. Н., Сабирова И.А. Теория и история физической культуры и спорта. Учебное пособие для СПО. В 3-х томах. Том 1. Игры олимпиад. – М.: Юрайт, 2019. – 794 с.

##### Дополнительные источники:

1. Кузьменко, Г. А. Методические рекомендации к разработке интегрированных образовательных программ, актуализирующих познавательную активность, интеллектуальные способности и личностные качества обучающихся спортсменов / Г.А. Кузьменко. – М.: Прометей, 2020. – 896 с.
2. Качашкин, В. М. Методика физического воспитания / В.М. Качашкин. - М.: Просвещение, 2018

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

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы оценки
Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга	Правильное выполнение физических упражнений, используя разнообразные формы и виды физкультурной деятельности	Экспертная оценка результатов деятельности обучающегося при выполнении контрольных нормативов и защите рефератов теоретических занятий, выполнение домашних работ, тестирования, контрольных нормативов и других видов текущего контроля. Дифференцированный зачёт
Умение владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью	Соблюдение дозированного выполнения физических упражнений для профилактики заболеваний	
Умение владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств	владение основными способами самоконтроля при выполнении физических упражнений	
Умение владеть 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).	сдача норм ГТО	
знание роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	применение знаний в профессиональном и социальном развитии	
знание оздоровительной системы физического воспитания.	применение оздоровительной системы физического воспитания	Экспертная оценка результатов деятельности обучающегося при выполнении контрольных нормативов и защите рефератов теоретических занятий, выполнение домашних работ, тестирования, контрольных нормативов и других видов текущего контроля. Дифференцированный зачёт
знание основ здорового образа жизни	соблюдение основ здорового образа жизни	
<b>Результаты обучения</b>	<b>Критерии оценки</b>	<b>Формы и методы оценки</b>

<p>ЛР 1 Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.</p>	<p>Демонстрирует свою гражданскую позицию при выполнении норм ГТО</p>	<p>Выполнение практических и самостоятельных работ</p>
<p>ЛР 9 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.</p>	<p>Демонстрирует положительное отношение к здоровому образу жизни, владеет психологической стрессоустойчивостью при неблагоприятных условиях</p>	<p>Устный опрос Выполнение практических и самостоятельных работ</p>