



Комитет образования, науки и молодежной политики
Волгоградской области
Государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение
«Дубовский зооветеринарный колледж
имени Героя Советского Союза А. А. Шарова»

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор «ДЗК им А.А. Шарова»
Н.Я. Корнеев
30.08.2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОУДБ.07 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
ПО ПРОФЕССИИ 43.01.09 «ПОВАР-КОНДИТЕР»
естественнонаучного профиля
базовый уровень**

Дубовка
2022г.



Комитет образования, науки и молодежной политики
Волгоградской области
Государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение
«Дубовский зооветеринарный колледж
имени Героя Советского Союза А. А. Шарова»

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор «ДЗК им А.А. Шарова»
_____ Н.Я. Корнеев
30.08.2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОУДБ.07 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
ПО ПРОФЕССИИ 43.01.09 «ПОВАР-КОНДИТЕР»
естественнонаучного профиля
базовый уровень**

**Дубовка
2022г.**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259), с Примерной программой общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО») в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования Протокол №3 от 21 июля 2015г., регистрационный номер рецензии 377 от 23 июля 2015г. ФГАУ «ФИРО», по профессии **43.01.09 «Повар, кондитер»**, входящей в укрупненную группу профессий **43.00.00 «Сервис и туризм»**

Организация – разработчик: ГБПОУ «ДЗК им. А. А. Шарова»»

Разработчики: ФОМИНА ГАЛИНА НИКОЛАЕВНА
Преподаватель физической культуры

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	29
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	31

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии **43.01.09 «Повар, кондитер»**, входящей в укрупненную группу профессий **43.00.00 «Сервис и туризм»**

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

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

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

• **личностных:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- форсированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с вала логической 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 деятельности

- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

- готовность к служению Отечеству, его защите;

• **мета предметных:**

- способность использовать меж предметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физической, оздоровительной и социальной практике;

- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

- готовность и способность к самостоятельной информационно познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

• **предметных:**

- умение использовать разнообразные формы и виды физической 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 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).

Общие компетенции, которые актуализируются при изучении учебной дисциплины:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.

ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль.

ОК 4. Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 7. Организовать собственную деятельность, с соблюдением требований охраны труда и экологической безопасности.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

Обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 214 час;

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	214
В том числе:	
Лабораторные занятия (если предусмотрены)	-
Практические занятия	202
Лекций, уроков	10
Внеурочная (самостоятельная) учебная работа обучающегося (всего)	
В том числе:	
Самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) (если предусмотрено)	-
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Наименование Разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
2	3	4	5
Раздел 1.	Теоретические сведения	1	
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.	Содержание учебного материала 1. Вводный инструктаж. Физическая культура и личность профессионала. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины.	1	1
Раздел 2.	Легкая атлетика	17	
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции.	Содержание учебного материала.	6	
	Практические занятия.		
	2. Низкий старт. Выполнение команд. На старт! Внимание! Марш! Выход со старта. Стартовый разбег. Ускорения 30-40 м. Встречная эстафета.	1	2
	3. Ускорения 30-40 м. Бег по дистанции. Финиширование. Челночный бег 3x10 м.	1	
	4. Бег 100 м.- техника бега. Эстафетный бег 4x100- техника передачи эстафетной палочки на месте в ходьбе, в медленном беге. Развитие скоростных качеств.	1	
	5. Эстафетный бег 4x100 м- техника передачи эстафетной палочки. Развитие скоростных качеств.	1	
	6. Прыжок в длину с места. Эстафетный бег 4x400 м с максимальной скоростью. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	

	7.Бег 100м на результат. Челночный бег 3x10м. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
Тема 2.2. Бег на средние дистанции.	Содержание учебного материала	8	
	Практические занятия.		
	8. Высокий старт. Имитация движения рук на месте. Выполнение команд «На старт!», Внимание! Марш! Стартовый разгон. Бег по прямой. Бег на повороте. Пробегание дистанции 1000м.(дев.), 1500м.(юн.).	1	2
	9.Техника бега на средние дистанции. Переменный бег на дистанцию 1000 м.(дев.), 1,500м.(юн.). Развитие выносливости. Специальные беговые упражнения.	1	
	10.Развитие выносливости. Общая физическая подготовка. Развитие выносливости. Пробегание дистанции 1000м.(дев.), 1,500м.(юн.) в переменном темпе.	1	
	11. Контрольные упражнения в беге на дистанции 1000м.(дев.), 1500м.(юн.)	1	
	12.Равномерный бег на дистанцию 2000м.(дев.), 3000м. (юн.)	1	
	13.Развитие выносливости. Тренировка в беге на дистанцию 2000м., 3000м.	1	
	14.Развитие выносливости. Тренировка в беге на 2000м., 3000м.	1	
15.Контрольное упражнение. В беге на дистанцию 2000м.(дев.), 3000м.(юн.)	1		
Тема 2.3. Кроссовая подготовка.	Содержание учебного материала	3	
	Практические занятия.		
	16. Развитие общей выносливости. Техника кроссового бега. Специальные беговые упражнения.	1	2
17.Техника кроссового бега на дистанцию 2км (дев.), 3км (юн.). Развитие выносливости. Специальные беговые упражнения.	1		
Раздел 3.	Виды спорта по выбору.	10	
Тема 3.1. Атлетическая гимнастика.	Содержание учебного материала	10	
	Практические занятия.		
	19. Комплекс упражнений № 1 с отягощением методом круговой тренировки.	1	2

	20. Комплекс упражнений № 1 с отягощением методом круговой тренировки. Развитие профессиональных физических качеств.	1	
	21. Комплекс упражнений № 1 с отягощением методом круговой тренировки	1	
	22. Развитие силы – комплекс общеразвивающих упражнений № 2 методом круговой тренировки.	1	
	23. Развитие силы – комплекс общеразвивающих упражнений № 2 методом круговой тренировки.	1	
	24. Развитие силовой выносливости мышц рук, плечевого пояса. Подтягивание на перекладине, упражнения с гантелями, штангой методом круговой тренировки.	1	
	25. Развитие силовой выносливости. Подтягивание на перекладине (юн.). Упражнения на гимнастической скамейке. (дев.)	1	
	26. Круговая тренировка.	1	
	27. Круговая тренировка.	1	
	28. Контрольные упражнения: Подтягивание на перекладине (юн.), отжимание в упоре лежа на гимнастической скамейке (дев.).	1	
Раздел 4.	Спортивные игры	17	
Тема 4.1. Баскетбол.	Содержание учебного материала	17	
	Практические занятия.		
	29. Совершенствование изученных перемещений (бега, прыжков, остановок, поворотов и скорости перемещений). Ловля мяча 2-мя руками на месте, в движении, в прыжке.	1	2
	30. Ловля мяча с последующим переходом на ведение мяча. Техника ведения мяча- ведение на месте. В парах в движении с изменением направления.	1	
	31. Передачи 2мя руками от груди, сверху, от плеча одной рукой. Двусторонняя учебная игра.	1	
	32. Изучение передачи в движении в два шага. Учебная игра – практика судейства.	1	
	33. Броски двумя руками сверху с места и одной рукой в движении из-под щита.	1	

	34. Изучение броска одной рукой от плеча (из-под щита) после ведения. Учебная игра- практика судейства.	1	
	35. Техника защиты. Вырывание мяча рывком на себя и толчком вниз к противнику. Учебная игра- практика судейства.	1	
	36. Тактика нападения. Индивидуальные действия- выход на свободное место после сближения с защитником. Упражнения 2х2, 3х3.	1	
	37. Групповые взаимодействия двух игроков по принципу «отдай и выходи».	1	
	38. Групповые взаимодействия трех игроков по принципу «отдай и выходи».	1	
	39. Тактика защиты. Индивидуальные действия. Держание игрока в тыловой зоне. Учебная игра.	1	
	40. Групповые взаимодействия. Подстраховка против игрока, ведущего мяч. Учебная игра- практика судейства.	1	
	41. Развитие двигательных качеств. Эстафеты. Двусторонняя учебная игра – технико-тактические действия.	1	
	42. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	1	
	43.	1	
	44. Развитие двигательных качеств. Командные взаимодействия. Основы личной защиты в тыловой зоне. Двусторонняя учебная игра – технико-тактические действия.	1	
	45. Штрафной бросок – техника броска.	1	
Раздел 5	Гимнастика.	6	
Тема 5.1. Умения и навыки	Содержание учебного материала	6	
	Практические занятия.		
	46. Перекладина – подтягивание в висе. (юн). Упражнения с обручем, соединение элементов.(дев) Развитие силовых способностей.	1	2
	47. Перекладина – подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (юн.). Упражнения для коррекции нарушения осанки. Упражнения у гимнастической	1	

	стенки, висы и упоры (дев.).		
	48. Упражнения для коррекции зрения. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	1	
	49. Комплекс упражнений для коррекции зрения. Развитие силовых способностей.	1	
	50. Развитие гибкости- комплекс упражнений.	1	
	51. Зачет: Подтягивание в висе на перекладине (юн.). Тест на гибкость.	1	
Раздел 6	Теоретические сведения.	5	
Тема 6.1.Физическая культура в обеспечении здоровья.	Содержание учебного материала	5	
	52. Повторный инструктаж. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.	1	1
Тема 6.2. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.	Содержание учебного материала.	2	
	53. Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, функционального состояния организма, физической подготовленности. Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности.	1	1
	54. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.	1	
Тема 6.3 Основы методики самостоятель	Содержание учебного материала	2	
	55. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата.	1	1

ных занятий физическими упражнениями	56. Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям. Знание форм и содержания физических упражнений. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены.	1	
Раздел 7 Тема 7.1 Умения и навыки.	Спортивная аэробика	12	
	Содержание учебного материала.	12	
	Практические занятия.		
	57. Развитие силы мышц. Упражнения с отягощением.	1	2
	58. Развитие силы мышц методом круговой тренировки.	1	
	59. Развитие силы. Упражнения для мышц спины, ягодиц и бедер.	1	
	60. Развитие силовой выносливости. Упражнения для верхней и нижней частей тела методом круговой тренировки.	1	
	61. Развитие координации движений. Комбинация из спортивно-гимнастических элементов.	1	
	62. Развитие координации движений. Комбинация из спортивно-гимнастических элементов.	1	
	63. Упражнения для мышц брюшного пресса.	1	
	64. Развитие координации движений. Комбинация из спортивно-гимнастических элементов.	1	
	65. Развитие силы. Обязательные элементы: подскоки, махи ногами, отжимание в упоре лежа.	1	
	66. Развитие силы. Обязательные элементы: подскоки, махи ногами, отжимание в упоре лежа.	1	

	67. Развитие силы. Обязательные элементы: подскоки, махи ногами, отжимание в упоре лежа.	1	
	68. Контрольное упражнение: Отжимание в упоре лежа..	1	
Раздел 8	Хатха - йога	6	
Тема 8.1 Умения и навыки.	Содержание учебного материала.	6	2
	Практические занятия.		
	69. Асаны в и.п. стоя. Комплекс №1. Самодозировка. Фиксация позы.	1	
	70. Асаны в и.п. стоя. Комплекс №1. Правильное дыхание.	1	
	71. Асаны в и.п. сидя, лежа. Комплекс №2. Сосредоточение внимания на внутренней среде.	1	
	72. Асаны в и.п. сидя, лежа. Комплекс №2	1	
	74. Комплекс №3. Релаксация. Продолжительность фиксации позы.	1	
Раздел 9	Спортивные игры	22	
Тема 9.1. Волейбол.			
	Содержание учебного материала	22	2
	Практические занятия.		
	75. Стойка волейболиста, ее разновидности. Перемещения, остановки. Передача мяча сверху, снизу 2-мя руками. Передача мяча на месте, в движении, во встречных колоннах, через сетку. Нижняя прямая подача	1	
	76. Перемещения, остановки. Передача мяча на месте, в движении. Техника нижней прямой подачи. Техничко-тактические действия в учебной игре.	1	
	77. Передачи мяча 2-мя руками. Техника нижней прямой подачи. Учебная игра в 3 касания.	1	
	78. Прием и передача мяча сверху и снизу 2-мя руками. ОФП волейболиста. Верхняя прямая подача. Учебная игра в 3 касания.	1	
	79. Прием мяча с подачи. Техника и тактика защиты. Выбор места для приема мяча. ОФП волейболиста. Учебная игра в 3 касания.	1	

	80. Верхняя прямая подача. Техника и тактика защиты. ОФП волейболиста. Учебная игра в 3 касания.	1	
	81. Подачи- нижняя прямая, верхняя прямая. ОФП волейболиста. Техничко-тактические действия в учебной игре.	1	
	82. Прием мяча с подачи. Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху и снизу 2-мя руками. Развитие физических качеств. Учебная игра в 3 касания.	1	
	83. Совершенствование нижней и верхней прямой подачи. Прием мяча с подачи. Развитие физических качеств волейболиста. Учебная игра в 3 касания.	1	
	84. Развитие физических качеств волейболиста. Совершенствование подач. Учебная игра в 3 касания.	1	
	85. Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Развитие физических качеств волейболиста. Учебная игра в 3 касания.	1	
	86. Подачи. Прием мяча с подачи. Развитие физических качеств волейболиста. Учебная игра в 3 касания.	1	
	87. Нападающий удар, разбег и прыжок с выносом рук, ударное движение и приземление. Блокирование. Перемещения и прыжки у сетки с имитацией блокирования. Развитие физических качеств волейболиста. Учебная игра в 3 касания.	1	
	88. Блокирование (одиночное). Перемещения и прыжки у сетки- имитация блокирования. Блокирование нападающего удара. Развитие физических качеств волейболиста. Учебная игра в 3 касания		
	89. Нападающий удар- техника. Блокирование. ОФП волейболиста. Учебная игра в 3 касания.	1	2

	90. Техника и тактика нападения. Подачи мяча на слабо играющего игрока и в незащищенную зону площадки. Развитие физических качеств волейболиста. Учебная игра в 3 касания.	1	
	91. ОФП волейболиста. Техника передач мяча 2-мя руками сверху и снизу. Техничко-тактические действия в учебной игре.	1	
	92. Развитие координационных способностей. Верхняя прямая подача. Учебная игра в 3 касания.	1	
	93. Тактика нападения. Блокирование. Учебная игра в 3 касания.	1	
	94. Учебно-игровая тренировка. ОФП волейболиста	1	
	95. Учебный норматив- верхняя прямая подача в пределах площадки (из 5 подач). Учебная игра в 3 касания.	1	
	96. Учебный норматив- верхняя передача над собой, стоя в кругу диаметром 2 м. (кол-во раз).	1	
Раздел 10	Футбол.	9	
Тема 10.1. Умения и навыки, футбол(юн.), баскетбол (дев.).	Содержание учебного материала.	9	
	Практические занятия.		
	97. Техника передвижений, остановок, поворотов. Удары по мячу, ведение. Учебная игра футбол (юн.). Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом). Учебная игра баскетбол (дев.)	1	2
	98. Техника передвижений, остановок, поворотов. Удары по мячу, ведение. Техника защитных действий. Броски мяча в корзину. Учебная игра футбол (юн.), баскетбол (дев.)	1	
	99. Техника ведения мяча. Ведение мяча с изменением направления. Техника защитных действий. Развитие скоростно-силовых качеств	1	
	100. Тактические действия в игре. Развитие физических качеств. Учебная игра футбол(юн.), баскетбол (дев.).	1	

	101. Индивидуальные тактические действия в игре. Удары по мячу различными способами. Учебная игра футбол (юн.), баскетбол (дев.).	1	
	102. Индивидуальные тактические действия в игре. Удары по мячу различными способами. Учебная игра футбол (юн.), баскетбол (юн.).	1	
	103. Отбор мяча: ударом, остановкой, с применением финта. Техника игры. Учебная игра футбол (юн.), баскетбол (дев.).		
	104. ОФП. Развитие координационных способностей, скоростно-силовых качеств. Учебная игра футбол (юн.), баскетбол (дев.)		
	105. Тактические действия в игре. Развитие физических качеств. Учебная игра.	1	
Раздел 11	Кроссовая подготовка	11	
Тема 11.1 Бег на средние дистанции.	Содержание учебного материала	4	
	Практические занятия.		
	106. ОФП легкоатлета. Переменный бег на 800м.	1	2
	107. ОФП легкоатлета. Переменный бег на 1500м.	1	
	108. Техника бега на дистанцию 2км.	1	
109. Техника бега на дистанцию 2км.	1		
Тема 11.2. Прыжок в длину с разбега. Метание гранаты.	Содержание учебного материала	7	
	Практические занятия.		
	110. Техника метания гранаты.	1	2
	111. Техника метания гранаты.	1	
	112. Контрольный норматив - техника метания гранаты.	1	
	113. Прыжок в длину с разбега- техника.	1	
	114. Прыжок в длину с разбега- техника.	1	
	115. Прыжок в длину с места.	1	
116. Контрольный норматив- прыжок в длину с разбега.	1		
Тема 11. 3.	Содержание учебного материала	1	

Д/зачет.	117. Выполнение тестового задания.	1	
Всего:		117	

	2-ой год обучения- 97 часа.		
Раздел 12	Физическая культура в профессиональной деятельности.	4	
Тема 12.1. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	Содержание учебного материала.	2	1
	1. Вводный инструктаж. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Оздоровительные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.	1	
	2. Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний.	1	
Тема 12.2. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Содержание учебного материала.	2	1
	3. Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.	1	
	4. Использование знаний динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии. Овладение методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применение аутотренинга для повышения работоспособности.	1	
Раздел 13	Легкоатлетические упражнения.	21	
Тема 13.1. Бег на	Содержание учебного материала.	11	
	Практические занятия.		

средние дистанции. Прыжок в длину с разбега.	5. Техника бега на средние дистанции. Высокий старт. Выполнение команд.	1	2
	6. Бег на дистанции. Особенности дыхания, работа рук, постановка ступней, положение туловища.	1	
	7. Бег на дистанции 1000м.(юн.), 500м.(дев.)- тренировка. Прыжок в длину с полного разбега- техника. Спортивная игра.	1	
	8. Бег на дистанции 2км. (дев.),3 км. (юн.).	1	
	9. Техника бега на средние дистанции. Прыжок в длину с места. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра.	1	
	10. Контрольный норматив: Бег 2 км. (дев.), 3 км. (юн.)	1	
	11. Прыжок в длину с разбега. Особенности разбега- определение его длины и разметка контрольных линий.	1	
	12. Прыжок в длину- отталкивание, полет и приземление.	1	
	13. Прыжок в длину с полного разбега- техника.	1	
	14. Прыжок в длину с места. Специальные беговые упражнения.	1	
	15. Контрольный норматив: Прыжок в длину с полного разбега на результат.	1	
Тема 14.1. Бег на короткие дистанции. Метание гранаты.	Содержание учебного материала.	10	
	Практические занятия		
	15. Низкий старт. Выполнение команд. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Метание гранаты- техника.	1	2
	16. Техника низкого старта. Метание на месте. Метание с 5-6 шагов разбега.	1	
	17. Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Финиширование.	1	
	18. Контрольный норматив: Бег 100м- учебный норматив.	1	
	19. Метание гранаты-имитация метания стоя лицом по направлению метания. Челночный бег 3x10м	1	
20. Метание в шаге с отведенной назад рукой.	1		

	21. Метание гранаты с места стоя боком. Скрестный шаг на месте.	1	
	22.Скрестный шаг в ходьбе и в беге- метание гранаты.		
	23.Метание гранаты – техника. Специальные упражнения в метании.		
	24. Контрольный норматив: Метание гранаты.		
Раздел 15	СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	30	
	Содержание учебного материала.	20	
Тема 15.1. Волейбол	Практические занятия.		2
	25. Стойка волейболиста, ее разновидности. Перемещения, остановки. Передачи мяча 2-мя руками сверху, снизу. Нижняя прямая подача. Учебная игра в 3 касания.	1	
	26. Техника ведения мяча. Техника защитных действий. Развитие скоростных качеств. Учебная игра- практика судейства.	1	
	27. Передача мяча сверху и снизу 2-мя руками. Нижняя прямая подача. Технико-тактические действия в учебной игре.	1	
	28. Прием мяча с подачи. Техника и тактика защиты. Развитие физических качеств волейболиста. Учебная игра в 3 касания.	1	
	29. Развитие физических качеств волейболиста. Совершенствование подач. Учебная игра в 3 касания.	1	
	30. Нападающий удар. Блокирование нападающего удара. Развитие физических качеств. Учебная игра в 3 касания.	1	
	31. Блокирование одиночное. Перемещения и прыжки у сетки- имитация блокирования. Развитие физических качеств. Учебная игра- практика судейства.	1	
	32. Техника и тактика нападения. Подачи мяча на слабо играющего игрока и в незащищенную зону площадки. Развитие физических качеств. Учебная игра в 3 касания.	1	
	33.ОФП волейболиста. Техника передач мяча 2-мя руками сверху и снизу. Технико-тактические действия в учебной игре.	1	
	34.Развитие координационных способностей. Верхняя прямая подача. Учебная игра в 3 касания.	1	
35.Тактика нападения. Блокирование. Учебная игра в 3 касания.	1		

Тема 15.2 Баскетбол.	36.ОФП волейболиста. Прием мяча с подачи. Учебная игра в 3 касания.	1	
	37. Развитие координационных способностей. Верхняя прямая подача. Учебная игра в 3 касания.	1	
	38. Техника и тактика нападения-Подача на слабо играющего игрока и в незащищенную зону площадки.	1	
	39. Техника и тактика защиты- выбор места для приема мяча.	1	
	40. Техника и тактика защиты- страховка партнера при приеме мяча.	1	
	41. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	1	
	42 Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	1	
	43. Учебный норматив- верхняя прямая подача в пределах площадки (из 5 подач). Учебная игра в 3 касания.	1	
	44. Учебный норматив- верхняя передача мяча над собой, стоя в кругу диаметром 2м(кол-во раз).	1	
	Содержание учебного материала.	10	
	Практические занятия.		2
	45. Перемещение. Остановки. Ведение на месте, в движении. Броски в кольцо с места. Учебная игра.	1	
	46. Передача мяча в движении 2-мя руками от груди, одной рукой от плеча. Броски со средней дистанции. Учебная игра.	1	
	47. Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо после двух шагов разбега. Учебная игра – практика судейства.	1	
	48. Передача и ловля отскочившего от стены мяча с расстояния 3м за 30 сек. Учебная игра.	1	
	49. Техника защиты. Учебная игра- практика судейства.	1	
	50. Ведение мяча после ловли в движении. Броски в кольцо. Учебная игра- практика судейства.	1	
	51. Зачет. Штрафной бросок – кол-во попаданий.	1	
	52. Повторный инструктаж. Индивидуальные тактические действия игрока. Развитие физических качеств. Учебная игра- практика судейства.	1	
53. Групповые тактические действия. Развитие быстроты движений.	1		

	54. Учебная игра- практика судейства. Технико-тактические действия в учебной игре, практика судейства.	1	
Раздел 16	Работа на тренажерах.	14	
Тема 16.1. Круговая тренировка.	Содержание учебного материала.	14	
	Практические занятия.		
	55. Развитие профессиональных физических качеств. Комплекс упражнений с гантелями. Развитие игровой ловкости.	1	2
	56. Развитие силы мышц плечевого пояса, туловища и спины. Развитие игровой ловкости.	1	
	57. Развитие выносливости и координации движений рук. Комплекс упражнений на гимнастической скамейке. Развитие игровой ловкости.	1	
	58. Развитие профессиональных физических качеств. Комплекс упражнений со скакалкой. Развитие игровой ловкости.	1	
	59. Упражнения на перекладине. Жим штанги лежа. Развитие игровой ловкости.	1	
	60. Перекладина – подъем переворотом (юн.). Упражнения у гимнастической стенки, висы и упоры (дев.). Учебная игра волейбол.	1	
	61. Перекладина – подъем переворотом (юн.). Упражнения у гимнастической стенки, висы и упоры (дев.). Учебная игра волейбол	1	
	62. Поднимание гири 16кг (юн.) Отжимание в упоре лежа на гимнастической скамейке (дев)	1	
	63. Круговая тренировка – комплекс упражнений.	1	
	64. Круговая тренировка – комплекс упражнений.	1	
	65. Круговая тренировка – комплекс упражнений.	1	
	66. Круговая тренировка – комплекс упражнений.	1	
	67. Круговая тренировка – комплекс упражнений.	1	
	68. Зачет. Отжимание в упоре лежа на полу.	1	

Раздел 17	Гимнастика	12	
Тема 17.1. Умения и навыки.	Содержание учебного материала.	12	
	Практические занятия.		
	69. Упражнения для коррекции нарушений осанки. Перекладина. Размахивание в висе изгибами. Подъем переворотом. Акробатика- стойка на лопатках. Спортивная игра волейбол.	1	2
	70. Комплекс упражнений вводной гимнастики. Перекладина – подтягивание. Акробатика- стойка на лопатках. Учебная игра волейбол	1	
	71. Комплекс упражнений вводной гимнастики. Перекладина – подтягивание. Акробатика- стойка на лопатках. Учебная игра волейбол	1	
	72. Комплекс упражнений производственной гимнастики. Развитие силы. Подъем в упор силой, подъем переворотом. Соединение акробатических элементов. Спортивная игра баскетбол.	1	
	73. Упражнения с партнером. Развитие силы. Перекладина - учебные нормативы. Соединение акробатических элементов. Учебная игра баскетбол.	1	
	74. Упражнения для коррекции опорно-двигательного аппарата. Развитие гибкости. Упражнения у гимнастической стенки. Спортивная игра баскетбол.	1	
	75. Упражнения в паре с партнером(юн.). Развитие гибкости. Комбинация с обручем (дев.), соединение акробатических элементов (юн.).	1	
	76. Упражнения в паре с партнером(юн.). Развитие гибкости. Комбинация с обручем (дев.), соединение гимнастических элементов (юн.).	1	
77. Упражнения в паре с партнером(юн.). Развитие гибкости. Комбинация с обручем (дев.), соединение гимнастических элементов (юн.).	1		
78. Развитие гибкости. Комбинация с обручем (дев.), соединение гимнастических элементов (юн.).	1		
79. Развитие гибкости. Комбинация с обручем (дев.), соединение гимнастических элементов (юн.).	1		

	80.Зачет. Тест на гибкость.	1	
Раздел 18	Кроссовая подготовка	8	
Тема 18.1. Бег на средние дистанции.	Содержание учебного материала.	8	
	Практические занятия.		
	81. ОФП легкоатлета. Переменный бег на 800 м. Спортивная игра волейбол.	1	2
	82. ОФП легкоатлета. Переменный бег на 1500 м. Спортивная игра волейбол.	1	
	83. Техника бега на дистанцию 2 км, 3 км. Спортивная игра волейбол.	1	
	84. Техника бега на дистанцию 2 км, 3 км. Спортивная игра волейбол.	1	
	85. Техника бега на дистанцию 2 км, 3 км. Спортивная игра волейбол.	1	
	86. Техника бега на дистанцию 2 км, 3 км. Спортивная игра волейбол.		
87.Контрольный норматив: Бег на 800 м. (дев.), 1500 м. (юн.)			
88. Контрольный норматив: Бег на 2 км.(дев.), 3 км.(юн.)			
Раздел 19.	Футбол	8	
Тема 19.1. Умения и навыки	Содержание учебного материала	8	
	Практические занятия		
	89. Техника передвижений, остановок, поворотов. Удары по мячу, ведение. Техника защитных действий. Учебная игра футбол.	1	2
	90. Техника передвижений, остановок, поворотов. Удары по мячу, ведение. Техника защитных действий. Учебная игра футбол.	1	
	91. Отбор мяча: ударом, остановкой, с применением финта. Техника игры. Учебная игра футбол.	1	
	92. Техника ведения мяча. Ведение мяча с изменением направления. Техника защитных действий. Учебная игра футбол.	1	
	93. Тактические действия в игре. Развитие физических качеств. Учебная игра футбол.	1	
	94. Индивидуальные тактические действия в игре. Удары по мячу различными способами Учебная игра футбол	1	
95.Контрольный норматив: Ведение мяча обводка стоек и удар по воротам.	1		
96.Контрольный норматив: Удары на точность в ворота из 10 ударов.	1		
	Содержание учебного материала	1	

Тема 19.2. Д/зачет	97. Выполнение тестового задания.	1	
	ВСЕГО:	97	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение.

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала.

ОБОРУДОВАНИЕ СПОРТИВНОГО ЗАЛА.

ГИМНАСТИЧЕСКОЕ ОБОРУДОВАНИЕ: перекладина, гимнастический мостик, козел гимнастический, гимнастические маты, скамейки гимнастические, канат для перетягивания, скакалки, обручи, коврики гимнастические.

ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЙ ИНВЕНТАРЬ: гранаты учебные 500, 700гр., Беговая дорожка, мячи для метания.

ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ ДЛЯ СПОРТИВНЫХ ИГР: Мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные, стол для н/тенниса.

Технические средства обучения: секундомер, фотоаппарат.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Аллянов Ю.Н. Физическая культура: учебник для СПО / Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский. – 3 изд. – Москва: Юрайт, 2017. – 493 с. – ISBN 978-5-534-02309-1

3. Бурухин С.Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика: учебное пособие для СПО / С.Ф. Бурухин. – 3 изд., испр. и доп. – Москва: Юрайт, 2017. – 240 с. – ISBN 978-5-534-03188-1

4. Виленский М.Я. Физическая культура (СПО). – Москва: Издательский центр КноРус 2014. - 205 с.

5. Муллер А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для СПО / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко. – Москва: Юрайт, 2017. – 424 с. – ISBN 978-5-534-02612-2

6. Решетников Н. В. Физическая культура: учебник для студентов учреждений среднего профессионального образования. – Москва: Издательский центр «Академия», 2014. - 268 с.

Дополнительные источники:

1. Миронова Т.И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2014. – 197 с.

2. Тимонин А.И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / Тимонин А.И; под ред. Н.Ф. Басова — 3-е изд. — Москва, 2015. – 245 с.

3. Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — Москва, 2013. - 259 с.

Интернет-ресурсы:

1. Гелецкая Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения / - Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2014. - 220 с. - ISBN 978-5-7638-2997-6. <http://znanium.com/go.php?id=511522>

2. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура (СПО) / - Москва: КноРус, 2015. 214. - ISBN 978-5-406-04313-4. <http://www.book.ru/book/916506>

3. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура (СПО) / - Москва: КноРус, 2016. - 256. - ISBN 978-5-406-04754-5. URL: <http://www.book.ru/book/918488>

4. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики <http://sport.minstm.gov.ru>

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

6. Российское образование. Федеральный портал www.edu.ru.

7. Портал "Информационно-коммуникационные технологии в образовании" www.ict.edu.ru

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется в процессе проведения практических занятий, тестирования, выполнения контрольных нормативов, индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Основные показатели оценки результата
<p>1. Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</p> <p>2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>3. Владение основными способами самоконтроля и индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> <p>4. Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)</p>	<p>I. ЗНАНИЯ: Овладение знаниями и умение использовать их к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.</p> <p>II. Техника владения двигательными умениями и навыками. Двигательные действия или отдельные его элементы выполняются с соблюдением методики и всех требований, предусмотренных ФГОС и направленные на формирование общих и профессиональных компетенций.</p> <p>III. Динамика уровня физической подготовленности обучающихся. При оценке физической подготовленности основным показателем является темп прироста результатов. Общая оценка успеваемости выставляется путем сложения конечных оценок по видам программы и оценок за выполнение контрольных нормативов.</p>

