

Министерство просвещения Российской Федерации  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский государственный профессионально-педагогический университет»  
Университетский колледж

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
ОУП.06 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА I»**

Специальность 22.02.06 Сварочное производство

Год набора 2022

Составитель(и): Преподаватель первой Ю. А. Христенко  
квалификационной категории

Проректор по образовательной  
деятельности

Л. К. Габьшева

## I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа общеобразовательной дисциплины ОУП.06 «Физическая культура I» предназначена для изучения в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (ОПОП СПО) на базе основного общего образования при подготовке специалистов среднего звена (ППССЗ) 22.02.06 Сварочное производство.

Программа разработана в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 года № 413, предъявляемых к структуре, содержанию и планируемым результатам освоения учебного предмета ОУП.06 «Физическая культура I» с учетом примерной основной образовательной программы среднего общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з) и примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины. Дисциплина ОУП.06 «Физическая культура I» входит в состав обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования, является составной частью ППССЗ и изучается на базовом уровне в цикле общих учебных предметов общеобразовательной подготовки.

Изучение дисциплины ОУП.06 «Физическая культура I» должно обеспечить:

1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

Содержание программы ОУП.06 «Физическая культура I» направлено на достижение следующих *целей*:

- формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма;

- сохранения и укрепления здоровья;

- психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

## II. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА

**Личностные результаты** освоения основной образовательной программы должны отражать:

3) готовность к служению Отечеству, его защите;

5) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

7) навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

8) нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

10) эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

11) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

12) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

**Метапредметные результаты** освоения основной образовательной программы должны отражать:

1) умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

Формируются при изучении физической культуры, формировании учебно – проектной деятельности, составлении планов самостоятельных тренировочных занятий физической культурой и спортом, умении планировать спортивную деятельность в тренировочных циклах.

2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

Данная компетенция формируется путем комплексного подхода и умения преподавателей подавать информацию и развивать физические навыки и умения путем их реализации в игровой, соревновательной форме.

3) владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

Предусматриваются проекты как для индивидуального, так и для коллективного исполнения. В частности, в рамках коллективного проекта обучающийся может быть, как исполнителем, так и руководителем проекта. В методике учебно-проектной работы предусматриваются коллективные обсуждения с целью поиска методов выполнения проекта.

Требования к **предметным результатам** освоения базового курса физической культуры должны отражать:

1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

6) \*для слепых и слабовидящих обучающихся:

сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;

сформированность представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;

7) \*для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений;

овладение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

овладение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

овладение доступными техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Примечание: \* - включение обозначенных предметных результатов в ходе изучения учебного предмета «Физическая культура I» только с условием приема на данную специальность лиц с особыми образовательными потребностями.

Освоение дисциплины ОУП 06 Физическая культура направлено на формирование части компетенций:

**общих компетенций:**

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

ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;

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 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

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

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 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, 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. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.

### III. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

#### *Раздел 1. Легкая атлетика*

Легкая атлетика – это олимпийский вид спорта, который включает в себя беговые виды, спортивную ходьбу, многоборья, пробеги, кроссы и технические виды. Легкую атлетику принято называть королевой спорта, потому что она является одним из самых массовых видов спорта и в её дисциплинах всегда разыгрывалось наибольшее количество медалей на Олимпийских играх.

Виды спорта, которые входят в легкую атлетику.

- Спортивная ходьба – легкоатлетическая дисциплина, которая отличается от беговых видов тем, что у спортсмена должен быть постоянный контакт ноги с землей. Соревнования по спортивной ходьбе проводятся на дорожке (10 000 м., 20 000 м., 30 000 м., 50 000 м.) или шоссе (20 000 м. и 50 000 м.)

- Бег — один из самых старых видов спорта, по которому были утверждены официальные правила соревнований, был включен в программу с самых первых Олимпийских игр современности 1896 года. Бег в легкой атлетике представлен следующими видами: спринт, бег на средние дистанции, бег на длинные дистанции, барьерный бег, эстафета.

- Прыжки подразделяются на вертикальные (прыжки в высоту и прыжки с шестом) и горизонтальные (прыжок в длину и тройной прыжок).

- **Метания** — это упражнения легкоатлетов, требующие «взрывных» мышечных усилий. Целью в данном виде является перемещение снаряда на максимальное расстояние от спортсмена. Виды метания в легкой атлетике: бросок (гранаты, мяча), толчок ядра, метание (молота, диска, копья).

### *Раздел 2. Гимнастика*

Несмотря на то, что гимнастические упражнения разнообразны и позволяют решать задачи физического, психического, эстетического воспитания, они достаточно специфичны и непривычны для человека, поэтому требуют особых знаний методики и особенностей их использования.

### *Раздел 3. Спортивные игры*

Спортивные игры можно с уверенностью назвать универсальным средством физического воспитания всех категорий населения - от детей дошкольного возраста до пенсионеров. С их помощью достигается цель - формирование основ физической и духовной культуры личности, повышение ресурсов здоровья как системы ценностей, активно и долгосрочно реализуемых в здоровом стиле жизни. Велика роль спортивных игр в решении задач физического воспитания в широком возрастном диапазоне, таких, как формирование осознанной потребности в освоении ценностей здоровья, физической культуры и спорта; физическое совершенствование и укрепление здоровья как условия обеспечения и достижения высокого уровня профессионализма в социально значимых видах деятельности; природосообразное и индивидуально приемлемое развитие физического потенциала, обеспечивающего достижение необходимого и достаточного уровня физических качеств, системы двигательных умений и навыков; физкультурное общее образование, направленное на освоение интеллектуальных, технологических, нравственных и эстетических ценностей физической культуры; актуализация знаний на уровне навыков проведения самостоятельных занятий и умений приобщать к ним других.

### *Раздел 4. Лыжная подготовка*

Приобщение студентов к лыжному спорту – это один из важных аспектов для формирования здоровья и здорового образа жизни. Учёба и здоровье студентов взаимосвязаны между собой. Лыжный спорт оказывает самое благоприятное влияние на здоровье занимающихся студентов, а также может быть активным отдыхом после умственной работы.

### **Объём дисциплины и виды учебной работы**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объём часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка</b>	184
<b>Самостоятельная работа</b>	61

<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка</b>	123
в том числе:	
теоретическое обучение	4
практические занятия	119
<b>Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированного зачета в 1 и 2 семестрах</b>	



IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ  
КАЖДОЙ ТЕМЫ

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов						
1	2	3						
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>		<b>51</b>						
<b>Тема 1.1. Основы знаний</b>	<p><b>Содержание учебного материала:</b> Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Правила поведения в спортивном зале, на уроках физической культуры. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой.</p> <p><b>Лекция</b></p> <p><b>Практические занятия</b> Тестирование уровня ОФП: подтягивание, отжимание, бег-100м</p>	1 2						
<b>Тема 1.2 Обучение технике выполнения низкого и высокого старта. Бег на короткие дистанции.</b>	<p><b>Содержание учебного материала:</b></p> <p><b>Практические занятия</b></p> <table border="1" data-bbox="562 799 1960 948"> <tr> <td data-bbox="562 799 629 873">1</td> <td data-bbox="636 799 1960 873">Техника бега на короткие дистанции. Совершенствование техники высокого, низкого старта, финиширования. Совершенствование техники бега на 100 м.</td> <td align="center" data-bbox="1966 799 2089 873">2</td> </tr> <tr> <td colspan="2" data-bbox="562 877 1960 948"><b>Самостоятельная работа</b> Техника бега на короткие дистанции</td> <td align="center" data-bbox="1966 877 2089 948">2</td> </tr> </table>	1	Техника бега на короткие дистанции. Совершенствование техники высокого, низкого старта, финиширования. Совершенствование техники бега на 100 м.	2	<b>Самостоятельная работа</b> Техника бега на короткие дистанции		2	2 2
1	Техника бега на короткие дистанции. Совершенствование техники высокого, низкого старта, финиширования. Совершенствование техники бега на 100 м.	2						
<b>Самостоятельная работа</b> Техника бега на короткие дистанции		2						
<b>Тема 1.3 Бег на средние дистанции. Бег по прямой и по повороту.</b>	<p><b>Содержание учебного материала:</b></p> <p><b>Практические занятия</b></p> <table border="1" data-bbox="562 1024 1960 1173"> <tr> <td data-bbox="562 1024 629 1173">1</td> <td data-bbox="636 1024 1960 1173">Выполнение общеразвивающих упражнений (далее ОРУ) в движении, выполнение специальных беговых упражнений, бег отрезков различной длины.</td> <td align="center" data-bbox="1966 1024 2089 1173">2</td> </tr> <tr> <td colspan="2" data-bbox="562 1109 1960 1173"><b>Самостоятельная работа</b> Техника бега на средние и длинные дистанции, бега с препятствиями</td> <td align="center" data-bbox="1966 1109 2089 1173">2</td> </tr> </table>	1	Выполнение общеразвивающих упражнений (далее ОРУ) в движении, выполнение специальных беговых упражнений, бег отрезков различной длины.	2	<b>Самостоятельная работа</b> Техника бега на средние и длинные дистанции, бега с препятствиями		2	2 2
1	Выполнение общеразвивающих упражнений (далее ОРУ) в движении, выполнение специальных беговых упражнений, бег отрезков различной длины.	2						
<b>Самостоятельная работа</b> Техника бега на средние и длинные дистанции, бега с препятствиями		2						
<b>Тема 1.4 Выполнение контрольного норматива бега на средние дистанции</b>	<p><b>Содержание учебного материала:</b></p> <p><b>Практические занятия</b></p> <table border="1" data-bbox="562 1249 1960 1361"> <tr> <td data-bbox="562 1249 629 1284">1</td> <td data-bbox="636 1249 1960 1284">Тестирование уровня ОФП: бег на средние дистанции -500 м.</td> <td align="center" data-bbox="1966 1249 2089 1284">2</td> </tr> <tr> <td colspan="2" data-bbox="562 1289 1960 1361"><b>Самостоятельная работа</b> Выполнение комплекса упражнений для развития быстроты</td> <td align="center" data-bbox="1966 1289 2089 1361">2</td> </tr> </table>	1	Тестирование уровня ОФП: бег на средние дистанции -500 м.	2	<b>Самостоятельная работа</b> Выполнение комплекса упражнений для развития быстроты		2	2 2
1	Тестирование уровня ОФП: бег на средние дистанции -500 м.	2						
<b>Самостоятельная работа</b> Выполнение комплекса упражнений для развития быстроты		2						

<b>Тема 1.5</b> <b>Техника выполнения прыжков в длину с места.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	<b>Практические занятия</b>		
	1	Прыжки в длину с места. Обучение.	2
	<b>Самостоятельная работа</b> Прыжки в длину с разбега.		2
<b>Тема 1.6</b> <b>Обучение технике прыжка в длину способом «согнув ноги». ОРУ, СБУ.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	<b>Практические занятия</b> Обучение технике прыжка в длину способом «согнув ноги». ОРУ, СБУ.		2
<b>Тема 1.7</b> <b>Техника бега на короткие дистанции.</b> <b>Совершенствование техники высокого старта, финиширования.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	<b>Практические занятия</b> Техника бега на короткие дистанции. Совершенствование техники высокого старта, финиширования.		2
<b>Тема 1.8</b> <b>Сдача контрольных нормативов по разделу.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	<b>Практические занятия</b> Сдача контрольных нормативов по разделу.		2
<b>Тема 1.9</b> <b>Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой.</b> <b>Обучение технике прыжка в высоту способом «перешагивая».</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой.		
	<b>Лекция</b>		1
	<b>Практические занятия</b> Обучение технике прыжка в высоту способом «перешагивая».		2
	<b>Самостоятельная работа</b> Обучение технике прыжка в высоту способом «перешагивая».		1
<b>Тема 1.10</b> <b>Выполнение прыжков в высоту.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	<b>Практические занятия</b>		
	1	Прыжки в высоту способом «перешагивания». Зачёт	2
	<b>Самостоятельная работа</b> Прыжки в высоту способом «перешагивания».		2
<b>Тема 1.11</b> <b>Совершенствование техники бега на средние дистанции.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	<b>Практические занятия</b> Совершенствование техники бега на средние дистанции.		2

Тема 1.12 Тестирование уровня ОФП: бег на средние дистанции-1000м	Содержание учебного материала: <b>Практические занятия</b>	
	Тестирование уровня ОФП: бег на средние дистанции-1000м	2
Тема 1.13 Обучение и совершенствование метания мяча.	Содержание учебного материала: <b>Практические занятия</b>	
	Обучение и совершенствование метания мяча.	2
Тема 1.14 Эстафетный бег. Обучение, совершенствование	Содержание учебного материала: <b>Практические занятия</b>	
	Эстафетный бег. Обучение, совершенствование	2
Тема 1.15 Выполнение ОРУ на месте. Выполнение специальных беговых упражнений	Содержание учебного материала: <b>Практические занятия</b>	
	Выполнение ОРУ на месте. Выполнение специальных беговых упражнений	2
Тема 1.16 Выполнение комплекса упражнений для развития быстроты	Содержание учебного материала: <b>Практические занятия</b>	
	Выполнение комплекса упражнений для развития быстроты	2
	<b>Самостоятельная работа</b> Составление комплекса упражнений для развития быстроты	1
Тема 1.17 Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение ОРУ с отягощениями	Содержание учебного материала: <b>Практические занятия</b>	
	Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение ОРУ с отягощениями	2
Тема 1.18 Бег на длинные дистанции.	Содержание учебного материала: <b>Практические занятия</b>	
	Бег на длинные дистанции. 2 км, 3 км.	2
Тема 1.19 Зачётное занятие по разделу лёгкая атлетика.	Содержание учебного материала: <b>Практические занятия</b>	
	Зачётное занятие по разделу лёгкая атлетика.	1
<b>Раздел 2 Гимнастика</b>		34
Тема 2.1 Строевые упражнения	Содержание учебного материала: Страховка и самостраховка. Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. Выполнение комплекса УГГ. Техника безопасности на занятиях гимнастикой.	
	<b>Лекция</b> <b>Практические занятия</b>	1

	Выполнение порядковых упражнений. Выполнение построений, смыканий, размыканий. Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. Выполнение комплекса УГГ. <b>Самостоятельная работа</b> Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. Составление и выполнение комплекса УГГ и ОРУ.	7 4
<b>Тема 2.2 Общеразвивающие упражнения</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практическая работа</b> Выполнение комплекса ОРУ для рук и плечевого пояса, шеи, туловища и ног. Выполнение комплекса ОРУ с набивными мячами, в парах. <b>Самостоятельная работа</b> Составление и выполнение комплекса ОРУ.	6 4
<b>Тема 2.3 Акробатические упражнения</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практическая работа</b> Выполнение ОРУ для верхнего плечевого пояса и шеи. Изучение способов группировки. Выполнение перекатов вперед, назад в сторону. Совершенствование техники кувырков вперед и назад. Выполнение стойки на лопатках, голове и руках. Выполнение упражнений мост, шпагат (полушпагат). Выполнение комплекса акробатических упражнений из освоенных элементов <b>Самостоятельная работа</b> Составление и выполнение комплекса акробатических упражнений из освоенных элементов	8 4
<b>Раздел 3. Спортивные игры</b>		
<b>Волейбол 3.1</b>		<b>36</b>
<b>Тема 3.1.1 Стойка и перемещение волейболиста.</b>	<b>Содержание учебного материала</b> <b>Практические занятия</b>	
	1 Стойка волейболиста. Особенности техники рук и ног волейболиста Техника падений и перемещений волейболиста. Выполнение приема-передачи мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину. Выполнение приема-передачи мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе	2
	<b>Самостоятельная работа</b> Выполнение стойки волейболиста.	4
<b>Тема 3.1.2</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	

<b>Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху в парах.</b>	<b>Практические занятия</b>		
	1	Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча после отскока от сетки, двумя руками сверху в парах	2
	<b>Самостоятельная работа</b> Выполнение атакующих ударов (боковые, прямые, обманные).		4
<b>Тема 3.1.3 Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	<b>Практические занятия</b>		
	1	Закрепление техники приема мяча снизу и сверху с падением.	4
<b>Тема 3.1.4 Верхняя прямая подача мяча. Подача мяча по зонам.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	<b>Практические занятия</b>		
	1	Выполнение ОРУ для развития прыгучести. Выполнение ОРУ для развития скоростных качеств. Выполнение ОРУ для развития скоростной выносливости. Верхняя прямая подача мяча. подача мяча по зонам.	4
	<b>Самостоятельная работа</b> Выполнение подачи мяча в прыжке.		2
<b>Тема 3.1.5 Изучение техники нападающего удара, способы блокирования.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	<b>Практические занятия</b>		
	1	Выполнение ОРУ для развития силы. Учебная игра волейбол.	4
	<b>Самостоятельная работа</b> Блокирование индивидуальное, групповое.		4
<b>Тема 3.1.6 Техника нападающего удара и блокирования.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	<b>Практические занятия</b>		
	1	Выполнение ОРУ для развития силы. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники.	4
	Сдача контрольных нормативов по разделу «Волейбол».		2
<b>Баскетбол 3.2</b>			<b>34</b>
<b>Тема 3.2.1 Стойка баскетболиста.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	<b>Практические занятия</b>		

<b>Выполнение упражнений с баскетбольным мячом.</b>	1	Стойка баскетболиста. Дриблинг. Выполнение упражнений с ведением мяча, ловлей и передачей мяча. Выполнение ОРУ на месте. Выполнение упражнений с ловлей мяча двумя руками сверху, снизу. Выполнение упражнений с передачей мяча одной рукой от плеча, от головы, снизу, сбоку, с отскоком от пола, скрытая передача.	4
	<b>Самостоятельная работа</b> Отработка стойки баскетболиста. Выполнение ОРУ на месте. Выполнение упражнений с ловлей мяча двумя руками сверху, снизу		3
<b>Тема 3.2.2 Техника ведения мяча.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практические занятия</b>		
	1	Выполнение ОРУ в движении. Выполнение обводки соперника с изменением скорости и направления движения.	4
<b>Самостоятельная работа</b> Выполнение ОРУ в движении.		3	
<b>Тема 3.2.3 Выполнение приемов выбивания мяча.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практические занятия</b>		
	1	Выполнение ОРУ в движении. Перехват мяча, приемы, применяемые против броска, накрывание.	4
<b>Самостоятельная работа</b> Совершенствование техники ведения мяча с высоким отскоком, низким отскоком.		3	
<b>Тема 3.2.4 Техника выполнения бросков мяча</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практические занятия</b>		
	1	Выполнение комплекса ОРУ. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди, двумя руками сверху, снизу (с места, в движении, прыжком). Выполнение штрафного броска, трехочкового броска.	4
<b>Самостоятельная работа</b> Выполнение комплекса ОРУ. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди,		3	
<b>Тема 3.2.5 Сдача контрольных нормативов по разделу «Баскетбол».</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практические занятия</b>		
	1	Выполнение ОРУ на месте. Штрафной бросок. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры.	4
Сдача контрольных нормативов по разделу «Баскетбол».		2	
<b>Раздел 4. Лыжная подготовка</b>		<b>29</b>	

<b>Тема 4.1. Попеременные лыжные ходы</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. <b>Лекция</b> <b>Практические занятия</b>		1
	1	Техника выполнения попеременного двухшажного хода, попеременного четырехшажного хода. Прохождение дистанции до 2 км изученными попеременными ходами.	2
	<b>Самостоятельная работа</b> Прохождение дистанции до 3 км изученными попеременными ходами.		2
<b>Тема 4.2. Одновременные лыжные ходы</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практические занятия</b>		
	1	Техника выполнения одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции одновременным бесшажным ходом.	2
	2	Техника выполнения одновременного одношажного хода, двухшажного хода. Прохождение дистанции до 2 км изученными одновременными ходами.	2
	<b>Самостоятельная работа</b> Прохождение дистанции до 3 км изученными одновременными ходами		2
<b>Тема 4.3. Коньковый ход</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практические занятия</b>		
	1	Техника выполнения одноименного односложного конькового хода, одноименного двухшажного конькового хода. Прохождение дистанции.	2
	<b>Самостоятельная работа</b> Прохождение дистанции до 3 км изученными коньковыми ходами.		2
<b>Тема 4.4. Способы перехода с хода на ход</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практические занятия</b>		
	1	Изучение способов перехода с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции.	2
	<b>Самостоятельная работа</b> Прохождение дистанции до 3 км изученными лыжными ходами.		2
<b>Тема 4.5. Способы преодоления подъемов и спусков</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практические занятия</b>		
	1	Выполнение подъема в гору скольжением, скользящим шагом, ступающим шагом, елочкой, полуюлочкой, лесенкой.	2

	<b>Самостоятельная работа</b> Преодоление подъемов и спусков изученными способами.	2
<b>Тема 4.6.</b> <b>Способы торможений</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практические занятия</b>	
	1   Выполнение торможения «плугом», упором, боковым соскальзыванием, преднамеренное падение.	2
	Сдача контрольных нормативов по разделу «Лыжная подготовка».	2
	<b>Самостоятельная работа</b> Написание рефератов по разделу «Лыжная подготовка».	2
<b>Всего:</b>	<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка:</b>	<b>123</b>
	<b>Самостоятельная работа:</b>	<b>61</b>



## V. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительных информационных источников.

### **Основная учебная литература**

1. Быченков, С. В. Физическая культура : учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/77006.html>

2. Крамской, С. И. Физическая культура для студентов среднего профессионального образования : учебное пособие / С. И. Крамской, Д. Е. Егоров, И. А. Амельченко ; под редакцией С. И. Крамского, Д. Е. Егорова. — Белгород : Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2020. — 148 с. — ISBN 978-5-361-00782-0. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/106205.html>

3. Физическая культура : учебное пособие / А. Г. Наймушина, Ю. А. Петрова, О. А. Драгич, Н. Н. Рябова. — Тюмень : Тюменский индустриальный университет, 2019. — 75 с. — ISBN 978-5-9961-2006-2. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/101437.html>

### **Дополнительная учебная литература**

1. Рубин, В. С. Разделы теории и методики физической культуры : учебное пособие / В. С. Рубин. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2020. — 104 с. — ISBN 978-5-8114-4976-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/136171>

2. Физическая культура и физическая подготовка : учебник для вузов [Гриф Минобразования РФ] / [И. С. Барчуков и др.] ; под ред. В. Я. Кикотя, И. С. Барчукова. - Электрон. текстовые дан. - Москва : ЮНИТИ-ДАНА, 2017. - 426, [1] с. : рис. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/81709.html>. — Текст: электронный.

### **Интернет-ресурсы**

Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов [Электронный ресурс]. - Режим доступа <http://www.school-collection.edu.ru>.

Единое окно доступа к образовательным ресурсам Российской Федерации [Электронный ресурс]. - Режим доступа <http://www.window.edu.ru>.

Открытая электронная библиотека «ИИТО ЮНЕСКО» по ИКТ в образовании [Электронный ресурс]. - Режим доступа <http://ru.iite.unesco.org/publications>.

Портал «Информационно-коммуникационные технологии в образовании» [Электронный ресурс]. - Режим доступа <http://www.ict.edu.ru>.

Справочник образовательных ресурсов «Портал цифрового образования» [Электронный ресурс]. - Режим доступа <http://www.digital-edu.ru>.

Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов -ФЦИОР [Электронный ресурс]. - Режим доступа <http://www.fcior.edu.ru>.