

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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
ОД.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Специальность 44.02.06 Профессиональное обучение (по отраслям)

Профиль Банковское дело

Составитель(и): Преподаватель первой Филиппов В.М.  
квалификационной категории

Проректор по  
образовательной  
деятельности

А. С. Кривоногова

Екатеринбург  
2024

## I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа общеобразовательная дисциплина «Физическая культура» предназначена для изучения физической культуры в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (ОПОП СПО) на базе основного общего образования при подготовке специалистов среднего звена (ППССЗ) гуманитарного, социально-экономического и технологического профиля.

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 дисциплины «Физическая культура» 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 дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, авторы: Быченков С.В. и Везеницын О.В., Саратов,: Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. – 122 стр.

Дисциплина «Физическая культура» 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 дисциплин общеобразовательной подготовки.

Изучение дисциплины «Физическая культура» должно обеспечить:

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

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;

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.

В результате изучения дисциплины «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:

Выпускник на базовом уровне научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;

- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;

- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;

- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;

- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;

- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

## II. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ, 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 дисциплины «Физическая культура I» только с условием приема на данную специальность лиц с особыми образовательными потребностями.

Освоение дисциплины ОД.09 Физическая культура направлено на формирование части компетенций Применение данной программы направлено на формирование элементов основных видов профессиональной деятельности (ВПД) в части освоения соответствующих общих (ОК) и профессиональных компетенций (ПК):

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке

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

ПК 2.3. Осуществлять организационно-педагогическую поддержку общественной, научной, творческой и спортивной активности обучающихся.

### III. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ, КУРСА

#### *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.

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

При реализации содержания общеобразовательного дисциплины «Физическая культура» в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППССЗ) максимальная учебная нагрузка обучающихся составляет **78** часов из них **4** часов лекции, уроки, **74** часа практических занятий.

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>Тема 1.1. Основы знаний</b>	<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. <b>Лекция</b> <b>Практические занятия</b> Тестирование уровня ОФП: подтягивание, отжимание, бег-100м	          1 2
<b>Тема 1.2 Обучение технике выполнения низкого и высокого старта. Бег на короткие дистанции.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практические занятия</b> 1 Техника бега на короткие дистанции. Совершенствование техники высокого, низкого старта, финиширования. Совершенствование техники бега на 100 м.	          1
<b>Тема 1.3 Бег на средние дистанции. Бег по прямой и по повороту.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практические занятия</b> 1 Выполнение общеразвивающих упражнений (далее ОРУ) в движении, выполнение специальных беговых упражнений, бег отрезков различной длины. <b>Самостоятельная работа</b> Техника бега на средние и длинные дистанции, бега с препятствиями	          1          1
<b>Тема 1.4 Выполнение контрольного норматива бега на средние дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практические занятия</b> 1 Тестирование уровня ОФП: бег на средние дистанции -500 м.	          1

<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>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.	1
<b>Тема 1.7</b> <b>Техника бега на короткие дистанции. 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.	1
<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.	1
<b>Тема 1.9</b> <b>Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Обучение технике прыжка в высоту способом «перешагивая».</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой.	1
	<b>Лекция</b> <b>Практические занятия</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	1
<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.	1
<b>Тема 1.12</b> <b>Тестирование уровня ОФП: бег на средние дистанции-1000м</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	
	<b>Практические занятия</b> Тестирование уровня ОФП: бег на средние дистанции-1000м	1
<b>Тема 1.13</b> <b>Обучение и совершенствование метания мяча.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	
	<b>Практические занятия</b> Обучение и совершенствование метания мяча.	1

Тема 1.14 Эстафетный бег. Обучение, совершенствование	Содержание учебного материала: <b>Практические занятия</b>	
	Эстафетный бег. Обучение, совершенствование	1
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	1
Тема 1.16 Выполнение комплекса упражнений для развития быстроты	Содержание учебного материала: <b>Практические занятия</b>	
	Выполнение 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	1
Тема 1.18 Бег на длинные дистанции.	Содержание учебного материала: <b>Практические занятия</b>	
	Бег на длинные дистанции. 2 км, 3 км.	1
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>		
Тема 2.1 Строевые упражнения	Содержание учебного материала: Страховка и само страховка. Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. Выполнение комплекса УГГ. Техника безопасности на занятиях гимнастикой.	1
	<b>Лекция</b>	
	<b>Практические занятия</b> Выполнение порядковых упражнений. Выполнение построений, смыканий, размыканий. Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. Выполнение комплекса УГГ.	6
Тема 2.2 Общеразвивающие упражнения	Содержание учебного материала: <b>Практическая работа</b>	4
	Выполнение комплекса ОРУ для рук и плечевого пояса, шеи, туловища и ног. Выполнение комплекса ОРУ с набивными мячами, в парах.	
Тема 2.3 Акробатические упражнения	Содержание учебного материала: <b>Практическая работа</b>	6

	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>Раздел 3.</b>		
<b>Спортивные игры</b>		
<b>Волейбол 3.1</b>		
<b>Тема 3.1.1</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	
<b>Стойка и перемещение волейболиста.</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	1
<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 пара	1
<b>Тема 3.1.3</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	
<b>Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками.</b>	<b>Практические занятия</b>	
	1 Закрепление техники приема мяча снизу и сверху с падением.	2
<b>Тема 3.1.4</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	
<b>Верхняя прямая подача мяча. Подача мяча по зонам.</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.	2
<b>Тема 3.1.5</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	
<b>Изучение техники нападающего удара, способы блокирования.</b>	<b>Практические занятия</b>	
	1 Выполнение ОРУ для развития силы. Учебная игра волейбол.	2
<b>Тема 3.1.6</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	

<b>Техника нападающего удара и блокирования.</b>	<b>Практические занятия</b>		
	1	Выполнение ОРУ для развития силы. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники.	2
	Сдача контрольных нормативов по разделу «Волейбол».		2
<b>Баскетбол 3.2</b>			
<b>Тема 3.2.1 Стойка баскетболиста. Выполнение упражнений с баскетбольным мячом.</b>	<b>Содержание учебного материала: Практические занятия</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.	2
<b>Тема 3.2.2 Техника ведения мяча.</b>	<b>Содержание учебного материала: Практические занятия</b>		
	1	Выполнение ОРУ в движении. Выполнение обводки соперника с изменением скорости и направления движения.	2
<b>Тема 3.2.3 Выполнение приемов выбивания мяча.</b>	<b>Содержание учебного материала: Практические занятия</b>		
	1	Выполнение ОРУ в движении. Перехват мяча, приемы, применяемые против броска, накрывание.	2
<b>Тема 3.2.4 Техника выполнения бросков мяча</b>	<b>Содержание учебного материала: 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.	3
<b>Тема 3.2.5 Сдача контрольных нормативов по разделу «Баскетбол».</b>	<b>Содержание учебного материала: 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>Тема 4.1. Попеременные</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		

<b>лыжные ходы</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>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>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>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>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>Тема 4.6. 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>Всего:</b>	<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка:</b>		<b>78</b>
<b>Промежуточная аттестация: 1 семестр – другие формы контроля, 2 семестр – дифференцированный зачет</b>			

## V. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

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

### **Основная учебная литература**

1. 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>

### **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>

### **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>.



## КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p><b>Личностные результаты</b> освоения основной образовательной программы должны отражать:</p> <p>3) готовность к служению Отечеству, его защите;</p> <p>5) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;</p> <p>7) навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;</p> <p>8) нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;</p> <p>10) эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных</p>	<p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;</p> <p>ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке</p> <p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;</p> <p>ПК 2.3. Осуществлять организационно-педагогическую поддержку общественной, научной, творческой и спортивной активности обучающихся</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Устный опрос</li> <li>– Написание докладов по разделу</li> <li>– Практическая работа</li> </ul>

<p>отношений;</p> <p>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;</p> <p>12) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;</p> <p><b>Метапредметные результаты</b> освоения основной образовательной программы должны отражать:</p> <p>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</p>		
--	--	--

<p>реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;</p> <p>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.</p> <p>2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;</p> <p>Данная компетенция формируется путем комплексного подхода и умения преподавателей подавать информацию и развивать физические навыки и умения путем их реализации в игровой, соревновательной форме.</p> <p>3) владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения</p>		
--	--	--

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:

8) 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);

9) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания

<p>работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>10) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> <p>11) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>12) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;</p> <p>13) *для слепых и слабовидящих обучающихся: сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий; сформированность</p>		
--	--	--

<p>представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;</p> <p>14) *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;</p>		
--	--	--