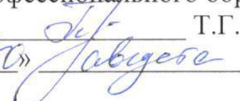


**ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ "МОСКОВСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СПОРТА И ТУРИЗМА"  
(ГАОУ ВО МГУСнТ)**

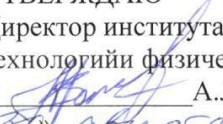
СОГЛАСОВАНО

Директор института среднего  
профессионального образования

  
Т.Г. Прокопович  
«06» августа 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор института Спортивных  
технологий физического воспитания

  
А.И. Волобуев  
«06» августа 2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

общеобразовательной учебной дисциплины ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ  
КУЛЬТУРА

код специальности: 49.02.01 Физическая культура

квалификация: педагог по физической культуре и спорту

форма обучения: очная

**Москва  
2021**

Рабочая программа ОУД.06 Физическая культура составлена на основании ФГОС среднего профессионального образования, утвержденного Минобрнауки РФ от «11» августа 2014 г. № 976, ФГОС среднего общего образования, утвержденного Минобрнауки РФ от «17» мая 2012 г. № 413 и учебного плана ГАОУ ВО МГУСиТ по специальности среднего профессионального образования 49.02.01 Физическая культура.

Разработчик рабочей программы:  
преподаватели ГАОУ ВО МГУСиТ Бородаенко Н.В., Чурсин А.В.

Рассмотрено и одобрено на заседании кафедры: **теории и методики спорта и физического воспитания** «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Заведующий кафедрой:  
доцент, кандидат педагогических наук, Пряникова Н.Г.

  
(подпись)

СОГЛАСОВАНО:

Начальник отдела методического обеспечения и  
контроля качества образовательного процесса

 (О.В. Федорова)

Специалист по УМР отдела методического обеспечения  
и контроля качества образовательного процесса

 Швецова Н.А.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>№ п/п</b>	<b>Раздел</b>	<b>Стр.</b>
<b>1</b>	<b>ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2</b>	<b>СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>6</b>
<b>3</b>	<b>УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>17</b>
<b>4</b>	<b>КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>18</b>

# 1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура»

**1.1. Область применения программы:** реализация среднего общего образования в пределах ППССЗ по специальностям 49.02.01 Физическая культура, в соответствии с ФГОС СОО и примерной основной образовательной программы СОО.

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:** учебная дисциплина входит в цикл общеобразовательных дисциплин.

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

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

**• личностных:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-

оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

– принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

– умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно оздоровительной деятельностью;

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

– готовность к служению Отечеству, его защите;

• **метапредметных:**

– способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

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

– освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной 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 физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

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

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

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

– владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

#### **1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 176 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 117 часов,
- самостоятельной работы обучающегося 59 часов.

## **2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>176</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>117</b>
практические занятия	117
<b>Самостоятельная работа студента (всего)</b>	<b>59</b>
Освоение физических упражнений различной направленности	<b>59</b>
Итоговая аттестация в форме	<b>зачета</b>

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Легкая атлетика.</b>		<b>20</b>	
<b>Тема 1.1. Техника безопасности на занятиях по физической культуре.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	2	
	1. Техника безопасности при проведении занятий на открытой площадке.		
	2. Техника безопасности при проведении занятий в спортивных залах.		
	<b>Практическое занятие 1.</b>	2	2
<b>Тема 1.2. Обучение низкому старту. Совершенствование прыжка в длину с места.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	1. Разновидности ходьбы, бега, строевые упражнения, перестроения, методы проведения занятий, общеразвивающие упражнения,		
	2. Старт с колодок.		
	3. Прыжковые упражнения.		
	<b>Практическое занятие 2.</b>	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Овладение техникой низкого старта, прыжковые упражнения.	2	
<b>Тема 1.3. Прыжковые упражнения. Учет в прыжках в длину с места.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	2	2
	1. Разновидности ходьбы, бега, строевые упражнения, перестроения.		
	2. Прыжковые упражнения.		
	3. Сдача контрольного упражнения		
	<b>Практическое занятие 3.</b>	2	
<b>Тема 1.4. Совершенствование техники бега. Эстафетный бег.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	2	2
	1. Подготовка к сдаче контрольного упражнения.		
	2. Разновидности ходьбы, бега, строевые упражнения, перестроения.		
	3. Стартовый разгон, финиширование.		
	4. Способы передачи эстафетной палочки.		
	<b>Практическое занятие 4.</b>	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Овладение техникой бега на короткие дистанции.	2	
<b>Тема 1.5. Учет в беге на 100 м на время с низкого старта. Кроссовая подготовка.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	2	2
	1. Разновидности ходьбы, бега, строевые упражнения, перестроения.		
	2. Сдача контрольного упражнения.		
	<b>Практическое занятие 5.</b>	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Кроссовая подготовка	2	
<b>Тема 1.6. Кроссовая подготовка Учебная игра.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	2	2
	1. Подготовка к сдаче контрольного упражнения.		
	2. Разновидности ходьбы, бега, строевые упражнения, перестроения.		

	<b>Практическое занятие 6.</b>	2	
<b>Тема 1.7. Кросс 1 км на время. Учебная игра.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	2	2
	1. Сдача контрольного упражнения.		
	2. Разновидности ходьбы, бега, строевые упражнения, перестроения, общеразвивающие упражнения.		
	3. Сдача контрольного упражнения.		
	<b>Практическое занятие 7.</b>	2	
<b>Раздел 2. Спортивные игры (баскетбол).</b>		<b>24</b>	
<b>Тема 2.1. Совершенствование техники передачи мяча в движении. Учебная игра.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	2	2
	1. Освоение технических элементов баскетбола.		
	2. Техника безопасности на занятиях.		
	3. Передача мяча от груди двумя руками, одной рукой от плеча, с отскоком от пола, передачи мяча в движение.		
	4. Учебная игра с заданием.		
	<b>Практическое занятие 8.</b>	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Овладение техникой передач мяча в баскетболе.	2	
<b>Тема 2.2. Совершенствование ведение мяча, броски в корзину. Учебная игра.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	2	2
	1. Освоение технических элементов баскетбола.		
	2. Ведение мяча (низкое, высокое, спиной вперед).		
	3. Приемы овладения мячом (вырывание, выбивание).		
	<b>Практическое занятие 9.</b>	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Овладение техникой ведения мяча, броски в корзину.	2	
<b>Тема 2.3. Совершенствование броска в корзину после ведения с двух шагов. Ведение двух мячей одновременно.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	2	2
	1. Броски мяча в корзину (штрафные, с места, после ведения, в прыжке).		
	2. Совершенствование ведения.		
	<b>Практическое занятие 10.</b>	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Овладение техникой выполнения элементов в баскетболе, подготовка к сдаче контрольного упражнения	2	
<b>Тема 2.4. Учет в выполнении передачи мяча от груди Учебная игра.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	2	2
	1. Освоение технических элементов баскетбола.		
	2. Приемы техники защиты.		
	3. Сдача контрольного упражнения.		
	<b>Практическое занятие 11.</b>	2	
<b>Тема 2.5. Закрепление броска в корзину после ведения с двух шагов. Ведение двух мячей попеременно.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	2	2
	1. Освоение технических элементов баскетбола.		
	2. Сдача контрольного упражнения.		



	3. Броски мяча в корзину (штрафные, с места, после ведения, в прыжке).		
	4. Ведение мяча.		
	<b>Практическое занятие 12.</b>	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Подготовка к сдаче контрольного упражнения.	2	
<b>Тема 2.6. Учет в выполнении броска с двух шагов. Учебная игра.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	2	2
	1. Освоение технических элементов баскетбола.		
	2. Сдаче контрольного упражнения.		
	3. Приемы, применяемые против броска.		
	4. Технические действия в защите.		
	<b>Практическое занятие 13.</b>	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Подготовка к сдаче контрольного упражнения.	2	
<b>Тема 2.7. Учет в ведении мячей попеременно и одновременно.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	2	2
	1. Освоение технических элементов баскетбола.		
	2. Ведение мяча.		
	3. Технические действия в нападении		
	<b>Практическое занятие 14.</b>	2	
<b>Раздел 3. Гимнастика.</b>		<b>25</b>	
<b>Тема 3.1. Обучение перестроению по отделениям. Совершенствование акробатические элементы.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	2	2
	1. Повторение акробатических элементов.		
	2. Разновидности ходьбы, бега, строевые упражнения, перестроения, общеразвивающие упражнения.		
	<b>Практическое занятие 15.</b>	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Овладение технических элементов акробатики	2	
<b>Тема 3.2. Разучивание акробатического соединения. Упражнения на гимнастических снарядах.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	2	2
	1. Выполнение акробатического соединения		
	2. Упражнения на снарядах		
	3. Разновидности ходьбы, бега, строевые упражнения, перестроения, общеразвивающие упражнения, элементы акробатики, упражнения на брусках.		
	<b>Практическое занятие 16.</b>	2	
		<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Отжимание на брусках, размахивание, подтягивание на перекладине. Овладение техникой акробатического соединения. Подготовка к сдаче контрольного упражнения.	2
<b>Тема 3.3. Учет в выполнении акробатического соединения. Упражнения на снарядах.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	2	2
	1. Сдача контрольного упражнения		
	2. Упражнение на брусках (выход в упор на руки, соскок боком) и перекладине (подъем переворотом, выход силой).		
	<b>Практическое занятие 17.</b>	2	

<b>Тема 3.4. Совершенствование опорному прыжку через коня. Упражнения на снарядах</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	2	2
	1. Совершенствование опорному прыжка		
	2. Совершенствование упражнения на брусьях.	2	
	<b>Практическое занятие 18.</b>		
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Освоение технике опорного прыжка. Упражнения на снарядах. Подготовка к сдаче контрольного упражнения.	2		
<b>Тема 3.5. Учет в отжимании из упора лежа. Прыжки со скакалкой. Закрепление опорному прыжку через коня.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	2	2
	1. Общеразвивающие упражнения со скакалкой.		
	2. Закрепление опорному прыжку через коня.		
	3. Разновидности ходьбы, бега, строевые упражнения, перестроения, общеразвивающие упражнения.		
	4. Прыжки со скакалкой.	2	
<b>Практическое занятие 19.</b>			
<b>Тема 3.6. Учет в выполнении опорного прыжка через коня. Совершенствование упражнения на снарядах</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	2	2
	1. Совершенствование упражнения на брусьях		
	2. Сдача контрольного упражнения	2	
	<b>Практическое занятие 20.</b>		
<b>Тема 3.7. Совершенствование упражнения на перекладине и на брусьях.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	2	2
	1. Упражнения на гимнастических снарядах		
	2. Разновидности ходьбы, бега, строевые упражнения, перестроения, общеразвивающие упражнения	2	
	<b>Практическое занятие 21.</b>		
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Подготовка к сдаче контрольного упражнения	2		
<b>Тема 3.8. Учет в выполнения упражнения на брусьях.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	2	2
	1. Сдача контрольного упражнения		
	2. Разновидности ходьбы, бега, строевые упражнения, перестроения, общеразвивающие упражнения.	2	
	<b>Практическое занятие 22.</b>		
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Упражнения на гимнастических снарядах	2		
<b>Тема 3.9. Совершенствование упражнения на гимнастических снарядах</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	2	2
	1. Разновидности ходьбы, бега, строевые упражнения, перестроения, общеразвивающие упражнения.		
	2. подготовка к сдаче контрольного упражнения	2	
	<b>Практическое занятие 23.</b>		
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Повторить упражнения на перекладине, упр. на пресс	2		

<b>Тема 3.10. Учет в выполнении упражнения на пресс за 30сек, учебная игра.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	2	2
	1. Сдача контрольного упражнения		
	2. Разновидности ходьбы, бега, строевые упражнения, перестроения, общеразвивающие упражнения	2	
	<b>Практическое занятие 24.</b>		
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> выполнение упражнения на пресс за 30 сек.	2		
<b>Сдача контрольных нормативов.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	1	2
	1 Сдача контрольных упражнений		
	2. Разновидности ходьбы, бега, строевые упражнения, перестроения, общеразвивающие упражнения	1	
	<b>Практическое занятие 25.</b>		
<b>Зачетное занятие за 1 семестр.</b>		<b>2</b>	
<b>Раздел 4 Лыжная подготовка.</b>		<b>30</b>	
<b>Тема 4.1. Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Выбор и подготовка лыжного инвентаря.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	2	2
	1. Безопасность при прохождении спусков.		
	2. Безопасность при передвижении на лыжах и с лыжами в руках.	2	
<b>Практическое занятие 26.</b>			
<b>Тема 4.2. Техника попеременного двухшажного хода. Преодоление спусков и подъемов.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	2	2
	1. Техника попеременного двухшажного классического хода.		
	1. Имитация движения рук, ног.		
	2. Подводящие упражнения.		
	3. Спуски с горы в различных стойках.		
	4. Подъем в гору «елочкой».		
	<b>Практическое занятие 27.</b>	2	
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Овладение техникой попеременного двухшажного хода.	2		
<b>Тема 4.3. Техника одновременных ходов. Способы торможения.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	2	2
	1. Техника одновременных классических ходов (бесшажного, одношажного, двухшажного).		
	2. Имитация движения рук, ног.		
	3. Подводящие упражнения.		
	4. Торможения плугом и упором.		
	5. Подъем скользящим шагом		
	<b>Практическое занятие 28.</b>	2	
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Овладение техникой одновременных классических ходов.	2		
	<b>Содержание учебного материала:</b>	2	2

<b>Тема 4.4. Техника перехода с попеременного хода на одновременные ходы. Спуски и торможения.</b>	1. Техника одновременных и попеременных классических ходов, техника перехода с попеременного хода на одновременные ходы		
	2. Согласованные движения рук и ног при переходе.		
	3. Торможение боковым соскальзыванием		
	<b>Практическое занятие 29.</b>	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> овладение техникой торможения.	2	
<b>Тема 4.5. Техника перехода с одновременного хода на попеременный двухшажный ход. Техника поворотов в движении.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	2	2
	1. Техника одновременных и попеременных классических ходов		
	2. Согласованные движения рук и ног при переходе.		
	3. Техника поворотов переступанием и упором		
	<b>Практическое занятие 30.</b>	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Овладение техникой поворотов	2	
<b>Тема 4.6. Прохождение дистанции классическими ходами. Горная техника.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	2	2
	1. Прохождение дистанции с изменением способов передвижения на тренировочном круге.		
	<b>Практическое занятие 31.</b>	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Овладение техникой способов подъемов, поворотов и торможений	2	
<b>Тема 4.7. Учет в прохождении дистанции юноши – 5км, девушки – 3км.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	2	2
	1. Сдача контрольного норматива по прохождению дистанции на время.		
	<b>Практическое занятие 32.</b>	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Подготовка к сдаче контрольного упражнения.	2	
<b>Тема 4. 8. Учет в технике попеременных и одновременных ходов.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	2	2
	1. Техника попеременных и одновременных ходов.		
	2. Сдача контрольных упражнений в технике классических ходов.		
	<b>Практическое занятие 33.</b>	2	
<b>Тема 4. 9. Учет в технике выполнения торможений и поворотов в движении.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	2	2
	1. Техника выполнения торможений и поворотов в движении		
	2. Сдача контрольных упражнений по технике торможений и поворотов		
	<b>Практическое занятие 34.</b>	2	
<b>Раздел 5 Спортивные игры (волейбол).</b>		<b>33</b>	
<b>Тема 5.1. Разминка. Круговая тренировка для развития силовых качеств.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	2	2
	1. Развитие физических качеств.		
	2. Выполнение физических упражнений на 8 станциях по круговой системе		
	<b>Практическое занятие 35.</b>	2	
<b>Тема 5.2. Техника передачи мяча двумя руками сверху. Учебная игра.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	2	2
	1. Техника выполнения передачи сверху.		
	2. Выполнение ОРУ, изучение основ техники передачи сверху, проведение учебной игры.		

	<b>Практическое занятие 36.</b>	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Овладение техникой передачи мяча двумя руками сверху	2	
<b>Тема 5.3. Техника приема мяча двумя руками снизу. Учебная игра.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	2	2
	1. Техника выполнения приема снизу двумя руками		
	2. Выполнение ОРУ, изучение основ техники выполнения приема снизу, проведение учебной игры.		
	<b>Практическое занятие 37.</b>	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Овладение техникой приема мяча двумя руками снизу.	3	
<b>Тема 5.4. Техника подачи мяча сверху и снизу. Передача мяча сверху и прием снизу.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	2	2
	1. Техника выполнения подач верхней и нижней.		
	2. Выполнение ОРУ, изучение техники выполнения подач сверху и снизу, учебная игра.		
	<b>Практическое занятие 38.</b>	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Овладение техникой подачи мяча сверху и снизу.	3	
<b>Тема 5.5. Техника нападающего удара. Двухсторонняя игра с заданием.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	2	2
	1. Техника выполнения нападающего удара.		
	2. Выполнение ОРУ, изучение основ техники нападающего удара, двухсторонняя игра.		
	<b>Практическое занятие 39.</b>	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Овладение техникой нападающего удара	4	
<b>Тема 5.6. Совершенствование техники элементов волейбола Учебная игра.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	2	2
	1. Совершенствование технических приемов в игровой ситуации		
	2. Выполнение ОРУ, совершенствование игровых элементов волейбола, учебная игра.		
	<b>Практическое занятие 40.</b>	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Подготовка к сдаче контрольного упражнения	3	
<b>Тема 5.7. Учет в техники выполнения передачи сверху двумя руками, прием снизу двумя руками. Учебная игра.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	2	2
	1. Прием контрольного норматива		
	2. Выполнение ОРУ.		
	<b>Практическое занятие 41.</b>	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Подготовка к сдаче контрольного упражнения	2	
<b>Тема 5.8. Учет в техники выполнения подачи сверху и снизу. Учебная игра.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	2	2
	1. Прием контрольного норматива		
	2. Выполнение ОРУ.		
	<b>Практическое занятие 42.</b>	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Подготовка к сдаче контрольного упражнения	2	
<b>Тема 5.9. Техника элементов волейбола, применение их в игровой ситуации.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	2	2
	1. Технические элементы во время игры.		
	2. Выполнение игровых элементов в различных ситуациях игры		

	<b>Практическое занятие 43.</b>	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Совершенствование элементов волейбола	3	
<b>Тема 5.10. Круговая тренировка для совершенствования элементов волейбола</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	2	2
	1. Развитие физических качеств.		
	2. Выполнение физических упражнений на 8 станциях по круговой системе.		
	<b>Практическое занятие 44.</b>	2	
<b>Раздел 6 Легкая атлетика.</b>		<b>28</b>	
<b>Тема 6.1. Упражнения со скакалкой. Двухсторонняя игра.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	2	2
	1. Техника выполнения упражнений со скакалкой.		
	2. Выполнение ОРУ. Прыжки со скакалкой		
	<b>Практическое занятие 45.</b>	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Овладение техникой прыжков со скакалкой	2	
<b>Тема 6.2. Упражнения с набивными мячами. Учебная игра.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	2	2
	1. Техника выполнения упражнений с набивным мячом		
	2. Выполнение ОРУ, выполнение упражнений с набивным мячом.		
	<b>Практическое занятие 46.</b>	2	
<b>Тема 6.3. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 10х5м. Учебная игра.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	2	2
	1. Техника челночного бега		
	2. Выполнение ОРУ, выполнение специальных беговых упражнений.		
	<b>Практическое занятие 47.</b>	2	
<b>Тема 6.4. Упражнения у гимнастической стенки. Подтягивание. Двухсторонняя игра.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	2	2
	1. Силовые упражнения.		
	2. Выполнение ОРУ, выполнение специальных беговых упражнений, выполнение упражнений у гимнастической стенки и на перекладине, двухсторонняя игра		
	<b>Практическое занятие 48.</b>	2	
<b>Тема 6.5. Круговая тренировка для развития силовых качеств. Игра.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	2	
	Выполнение физических упражнений на 8 станциях по круговой системе		
	<b>Практическое занятие 49.</b>	2	
<b>Тема 6.6. Кроссовая подготовка. Двухсторонняя игра</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	2	2
	1. Техника бега на длинные дистанции		
	2. Выполнение ОРУ, выполнение специальных беговых упражнений, бег по пересеченной местности		
	<b>Практическое занятие 50.</b>	2	
<b>Тема 6.7. Обучение техники метание гранаты. Кроссовая подготовка. Игра.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	2	2
	1. Техника метания гранаты, техника бега на длинные дистанции.		

	2. Выполнение ОРУ, выполнение специальных беговых упражнений, бег по пересеченной местности.		
	<b>Практическое занятие 51.</b>	2	
<b>Тема 6.8. Кроссовая подготовка. Двухсторонняя игра с заданием.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	2	2
	1. Техника бега на длинные дистанции		
	2. Выполнение ОРУ, выполнение специальных беговых упражнений, бег по пересеченной местности		
	<b>Практическое занятие 52.</b>	2	
<b>Тема 6.9. Совершенствование в технике метания гранаты.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	2	2
	1. Техника метания гранаты.		
	2. Выполнение ОРУ, выполнение специальных беговых упражнений.		
	<b>Практическое занятие 53.</b>	2	
<b>Тема 6.10. Кроссовая подготовка. Двухсторонняя игра.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	2	2
	1. Техника бега на длинные дистанции		
	2. Выполнение ОРУ, выполнение специальных беговых упражнений, бег по пересеченной местности		
	<b>Практическое занятие 54.</b>	2	
<b>Тема 6.11. Учет в метании гранаты. Двухсторонняя игра.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	2	2
	1. Прием норматива в метании гранаты.		
	2. Выполнение ОРУ, выполнение специальных беговых упражнений.		
	<b>Практическое занятие 55.</b>	2	
<b>Тема 6.12. Учет в беге на 3км – юноши, 2км – девушки. Игра – футбол.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	2	2
	1. Прием норматива в беге на 3 и 2 км.		
	2. Выполнение ОРУ, выполнение специальных беговых упражнений.		
	<b>Практическое занятие 56.</b>	2	
<b>Тема 6.13. Специальные беговые упражнения.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	2	2
	1. Техника выполнения специальных беговых упражнений.		
	2. Выполнение ОРУ.		
	<b>Практическое занятие 57.</b>		
<b>Зачетное занятие за 2 семестр.</b>		2	
		<b>Всего:</b>	<b>176</b>

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация программы дисциплины требует; наличия спортивных сооружений, инвентаря и оборудования, а также наличие технических средств обучения.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.**

##### **Основные источники:**

1. Бишаева А.А. Учебник «Физическая культура» для учреждений начального и среднего профессионального образования. – М.: Образовательно-издательский центр «Академия», 2015г.

2. Погадаев Г.И., Палтиевич Р.Л., Щербаков В.Г. Программы для образовательных учреждений среднего профессионального образования. Физическая культура. – М.: Дрофа, 2009г.

3 Ю.Н.Аллянов, И.А.Письменский, Учебник «Физическая культура» для студентов образовательных учреждений среднего профессионального образования – М.: Юрайт. 2017г.

4 Сергеев Г.А. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Лыжный спорт - Москва, Академия 2012г.

##### **Дополнительные источники:**

1. Учебник «Физическая культура» для студентов средних профессиональных учебных заведений. Н.В.Решетников, Ю.Л.Кислицын, Г.И.Погадаев, Р.Л.Палтиевич Москва Издательский центр «Академия» 2010г.

2. Бутин И.М. Лыжный спорт. Учебник для студентов образовательных учреждений среднего профессионального образования. М.: Владос-Пресс. 2003г.

3. Мишин Б.И. Настольная книга учителя физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 2002г.

4. Лях В.И. Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания 10-11кл. М.: Просвещение, 2005г.



#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ

**Контроль и оценка** результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения индивидуальных заданий. Зачетные требования оценки уровня физической подготовленности для студентов 1 курса по дисциплине «Физическая культура» включают в себя следующее:

1. Освоить технические элементы изучаемых видов спорта (баскетбол, волейбол, лыжная подготовка, легкая атлетика, гимнастика).
2. Получить оценку за выполнение ниже перечисленных контрольных упражнений.

№ n/n	Контрольные упражнения	Юноши			Девушки		
		5	4	3	5	4	3
Легкая атлетика							
1	Бег 100м (секунды)	13.4	14.2	14.8	16.0	16.8	17.5
2	Бег 2000м (минуты, секунды)	-	-	-	9.50	11.00	12.00
3	Бег 3000м (минуты, секунды)	12.30	13.30	15.00	-	-	-
4	Кросс 1000метров	3.20	3.35	4.00	4.10	4.30	5.00
5	Челночный бег 3x10м (секунды)	6.9	7.3	7.9	7.9	8.3	8.9
6	Прыжок в длину с места (см)	2.35	2.25	2.10	1.95	1.85	1.70
7	Метание гранаты 700гр-юн, 500гр-дев.	36	32	27	22	17	13
Элементы баскетбола							
1	Передача двумя руками от груди на расстоянии 2,5 от стены, за 30сек	35	32	28	32	30	26
2	Бросок мяча в кольцо с двух шагов после ведения. Три попытки (техника выполнения).	3 попадания	2 попадания	1 попадания	3 попадания	2 попадания	1 попадание
3	Ведение мячей двумя руками одновременно и попеременно на расстояние 30 метров	1 раз потерять	2раза потерять	3раза потерять	1 раз потерять	2раза потерять	3раза потерять
Элементы волейбола							

1	Передача мяча двумя руками сверху над собой, высота не менее 1.5м (кол-во раз)	20	16	12	20	16	12
2	Прием мяча двумя руками снизу над собой высота не менее 1,5м (кол-во раз)	20	16	12	20	16	12
3	Подача мяча сверху и снизу: из 6 попыток (кол-во раз)	5	4	3	5	4	3
Гимнастика							
1	Подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	14	11	7	-	-	-
2	Подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	19	15	10
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз)	45	33	25	16	12	9
4	Подъем туловища из положения лежа, ноги согнуты в коленях , руки за головой, в 1 мин (количество раз)	50	44	35	45	38	30
5	Прыжки со скакалкой за 1мин (количество раз)	145	130	115	155	140	125
6	Акробатическое соединение; Юноши – старт пловца, длинный кувырок вперед, кувырок вперед, кувырок назад, силой стойка на трех точках, вернуться в исходное положение, с шагом переворот боком.  Девушки – два кувырка вперед, кувырок назад, перекат назад стойка на лопатках, вернуться в исходное положение, из положения стоя мостик, вернуться в исходное положение, с шагом переворот боком.	Выполнить упражнение без ошибок	Выполнить упражнение с небольшими ошибками	Выполнить упражнение	Выполнить упражнение без ошибок	Выполнить упражнение с небольшими ошибками	Выполнить упражнение
7	Упражнение на перекладине; выход силой, оборот вперед в вис, подъем переворотом, махом назад соскок вперед прогнувшись.	Выполнить упражнение без ошибок	Выполнить упражнение	Выполнить упражнение			

			с неболь- шими ошибка- ми				
8	Упражнение на параллельных брусьях; размахивании в упоре на руках, соскок боком	Выпол- нить упраж- нения без ошибок	Выпол- нить упраж- нение с неболь- шими ошибка- ми	Выпол- нить упраж- нение			
9	Упражнение на разновысоких брусьях; толчком одной и махом другой, подъем переворотом на нижнюю жердь				Выпол- нение упраж- нения без ошибок	Выпол- нить упраж- нение с неболь- шими ошибка- ми	Выпол- нить упраж- нение
10	Опорный прыжок через коня Юноши; согнув ноги, девушки - ноги врозь	Выпол- нение упраж- нения без ошибок	Выпол- нить упраж- нение с неболь- шими ошибка- ми	выпол- нить упраж- нение	Выпол- нение упраж- нения без ошибок	Выпол- нить упраж- нение с неболь- шими ошибка- ми	выпол- нить упраж- нение
Лыжная подготовка							
1	Бег на лыжах 3км (минуты, секунды)	-	-	-	17.30	19.00	21.00
2	Бег на лыжах 5км (минуты, секунды)	24.00	26.00	29.00	-	-	-