

Федеральное государственное образовательное бюджетное  
учреждение высшего образования  
**«Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации»  
(Финуниверситет)**

**Самарский финансово-экономический колледж  
(Самарский филиал Финуниверситета)**

УТВЕРЖДАЮ  
Заместитель директора по учебно-методической работе

\_\_\_\_\_ Л.А Косенкова  
« 21 » февраля 20 22 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
«ОУД.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**СПЕЦИАЛЬНОСТЬ: 38.02.06 ФИНАНСЫ**

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 г. № 413 (ред. от 11.12.2020 г. № 712), с учетом требований федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 38.02.06 Финансы, утвержденного приказом Министерства образования науки Российской Федерации от 05.02.2018 года № 65.

Разработчики:

Элекин И.А.



Преподаватель Самарского филиала  
Финуниверситета

Рецензент:

Жаркова Т.А.



Заместитель директора по учебной  
работе государственного автономного  
профессионального образовательного  
учреждения «Самарский  
металлургический колледж»

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и рекомендована к утверждению на заседании предметной (цикловой) комиссии социально-гуманитарных дисциплин

Протокол от « 24 » января 20 22 г. № 5

Председатель ПЦК \_\_\_\_\_ Н.Д. Махова

**СОДЕРЖАНИЕ**

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	20

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУД.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

## **1.1. Область применения рабочей программы**

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью основной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 38.02.06 Финансы, получающих среднее общее образование в пределах освоения образовательной программы среднего профессионального образования на базе основного общего образования.

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта, утвержденного Министерством образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 г. № 413 (ред. От 29.12.2014 г. №1645, от 31.12.2015 № 1578, 29.06.2017 № 613, от 11.12.2020 № 712), предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура». Рекомендациями по организации получения среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259 с уточнениями и дополнениями (протокол №3 от 25.05.2017г. Научно-методического совета Центра профессионального образования и систем квалификации ФГАУ «ФИРО»). Методическими рекомендациями по реализации среднего общего образования в пределах освоения образовательной программы среднего профессионального образования на базе основного общего образования (утв. Министерством просвещения РФ 14 апреля 2021 г.), Письма Минпросвещения России от 20.07.2020 № 05-772 «О направлении инструктивно-методического письма по организации применения современных методик и программ преподавания по общепрофессиональным дисциплинам в системе среднего профессионального образования, учитывающих образовательные потребности обучающихся образовательных организаций, реализующих программы среднего профессионального образования.

Рабочая программа составлена на основе примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура», рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (Протокол от 25.05.2017 г. № 3).

## **1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена:**

Учебная дисциплина «Физическая культура» является базовой дисциплиной обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» в рамках общеобразовательной программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 38.02.06 Финансы.

## **1.3. Цели и планируемые результаты освоения учебной дисциплины:**

Цели изучения учебной дисциплины:

1. формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
2. развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
3. формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
4. овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
5. овладение системой профессионально и жизненно значимых практических

умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;

6. освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

7. приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

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

**личностные:**

1. готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

2. 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;

3. потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;

4. приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;

5. 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;

6. готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

7. способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

8. способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

9. 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;

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

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

12. патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

13. готовность к служению Отечеству, его защите.

**метапредметные:**

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

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

3. освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических

и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

4. 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;

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

6. 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.

**предметные:**

1. умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

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, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен приобрести **практический опыт:**

1. 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;

2. потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;

3. приобретение личного опыта творческого использования профессионально оздоровительных средств и методов двигательной активности;

4. 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;

5. готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

6. способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

7. способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности.

**уметь:**

1. использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
2. владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
3. владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
4. владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применять их в игровой и соревновательной деятельности, выполнять нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**знать:**

1. разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
2. современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
3. основные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
4. нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**1.4. Синхронизация предметных, личностных и метапредметных результатов с общими и профессиональными компетенциями.**

В таблице 1 представлена синхронизация личностных и метапредметных результатов с общими компетенциями в рамках учебной дисциплины.

Таблица 1

Наименование ОК, ПК согласно ФГОС СПО	Наименование личностных результатов	Наименование метапредметных результатов
ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.	ЛР 10. Принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью.	МР 04. 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.
ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.	ЛР 09. 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.	МР 02. готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности.
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	ЛР 02. 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; ЛР 11. Умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью.	МР 01. способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике.



В таблице 2 представлена синхронизация предметных результатов с общими компетенциями в рамках учебной дисциплины.

Таблица 2

Наименование общих компетенций согласно ФГОС СПО	Наименование предметных результатов
ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.	ПРу 01. использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга.
ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.	ПРу 02. владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	ПРу 03. владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; ПРу 04. владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применять их в игровой и соревновательной деятельности, выполнять нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

### 1.5. Преимущество предметных результатов с результатами дисциплин общепрофессионального цикла и профессиональных модулей (МДК).

Образовательные результаты	Физическая культура	ОП.08. Безопасность жизнедеятельности
ПРу 01 ОК 03	Уметь: использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга. Знать: разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга.	Уметь: предпринимать профилактические меры для снижения уровня опасностей различного вида и их последствий в профессиональной деятельности и быту. Знать: основные виды потенциальных опасностей и их последствия в профессиональной деятельности и быту, принципы снижения вероятности их реализации.
ПРу 02. ОК 04	Уметь: владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.	Уметь: оказывать первую помощь пострадавшим. Знать: порядок и правила оказания первой помощи пострадавшим.

	Знать: современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.	
ПРу 03, Пру 04. ОК 08	<p>Уметь: владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> <p>владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применять их в игровой и соревновательной деятельности, выполнять нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p> <p>Знать: основные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> <p>нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>	<p>Уметь: предпринимать профилактические меры для снижения уровня опасностей различного вида и их последствий в профессиональной деятельности и быту.</p> <p>Знать: основные виды потенциальных опасностей и их последствия в профессиональной деятельности и быту, принципы снижения вероятности их реализации.</p>

### 1.6. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины

Объем образовательной нагрузки обучающегося - 124 часа, в том числе:

- обязательная контактная (аудиторная) учебная нагрузка – 124 часа, в том числе:
- практические занятия – 124 часа.

### 1.7. Форма контроля: дифференцированный зачет

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной нагрузки	124
Обязательная контактная (аудиторная) учебная нагрузка (всего)	124
в том числе:	
лабораторные работы	-
практические занятия	124
контрольные работы	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	-
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	
1	2	3	
<b>Раздел 1. Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО</b>		<b>2</b>	
Тема 1.1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	
	Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи.		
	<b>Практическое занятие</b>		
1	Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Техника безопасности на занятиях физической культуры.	2	
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		<b>24</b>	
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	
	Разучивание специально-беговых упражнений. Выполнение ОРУ в движении. Бег на короткие дистанции 20-30-60м. Бег по повороту и выход из поворота. Выполнение высокого и низкого старта. Бег на время.		
	<b>Практические занятия</b>		
	2	Обучение технике бега по прямой.	2
	3	Обучение бега на повороте и выходу из поворота	2
	4	Обучение высокого и низкого старта	2
	5	Отработка стартовых навыков и разгона, финиширование	2
	6	Бег на время: 100м, 200м	2
Тема 2.2. Техника эстафетного бега.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	
	Передача и прием эстафетной палочки на месте с предварительной имитацией движений рук как при беге; то же, но на время; передача и прием эстафетной палочки в ходьбе; то же, но в медленном, а затем в быстром беге.		
	<b>Практические занятия</b>		
	7	Обучение передачи и приему эстафетной палочки	2
8	Обучение старту бегуна, принимающего эстафету	2	

	9	Выполнение передачи и приема эстафеты на максимальной скорости	2
	10	Эстафета: 4x100м; 4x400м	2
Тема 2.3. Прыжок в длину с места	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>6</b>
	Подводящие упражнения: махи прямыми руками вперед — вверх, с одновременным подниманием на носки; прыжки на месте;; прыжки с продвижением вперед.		
	<b>Практические занятия</b>		
	11	Обучение технике прыжка в длину с места	2
	12	Закрепление техники прыжка в длину с места	2
	13	Сдача контрольных нормативов	2
<b>Раздел 3.Гимнастика</b>			<b>22</b>
Тема 3.1. Строевые упражнения.	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>4</b>
	Выполнение команд: "Равняйсь!", "Смирно!", "Вольно!", "Отставить!" , "Нале- во!", "Направо!", "Кру- гом!"		
	Перестроения на месте из одной шеренги в две и три. Перестроение в движении из колонны по одному в колонну по два, по три и т.д. с поворотом в движении.		
	Перемена направления движения: движение в обход, движение по диагонали, движение противходом, движение змейкой. движение по спирали.		
	<b>Практические занятия</b>		
	14	Выполнение строевых упражнений на месте	2
	15	Выполнение строевых упражнений в движении	2
Тема 3.2. Акробатика	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>8</b>
	Группировка: сидя, лёжа, в приседе. Перекаты: в группировке – из упора присев назад и обратно, назад в стойку на лопатках, перекат вперёд из стойки на коленях. Кувырки: вперёд – из упора присев, из стойки ноги врозь, с шага, длинный кувырок вперёд, несколько кувырков подряд; кувырок назад, кувырок через плечо, через спину. Стойки: на лопатках, на голове, на руках. Равновесия: на одной ноге вытянув ногу вперёд, назад, в бок. Мост: из положения, лёжа, из положения стоя. Полушпагат и шпагат (поперечный, продольный).		
	<b>Практические занятия</b>		
	16	Изучение акробатических упражнений	2
	17	Выполнение акробатической комбинации	2
	18	Закрепление акробатической комбинации	2
	19	Выполнение акробатической комбинации на оценку	2
Тема 3.3. Опорный	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>6</b>
	Выполнение подводящих упражнений для прыжка через козла		

прыжок	<b>Практические занятия</b>		
	20	Обучение технике прыжка ноги врозь через козла	2
	21	Обучение технике прыжка согнув ноги через козла	2
	22	Закрепление техник прыжка через козла	2
Тема 3.4. Лазание по канату	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>4</b>
	Выполнение подводящих упражнений для лазания по канату в три приема		
	<b>Практические занятия</b>		
	23	Обучение технике лазанию по канату в три приема	2
	24	Закрепление техники лазанию по канату в три приема	2
<b>Итого за 1 семестр</b>			<b>48</b>
<b>Раздел 4. Лыжная подготовка</b>			<b>18</b>
Тема 4.1. Техника классического хода.	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>18</b>
	Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Выполнение подводящих упражнений для скользящего шага, работы рук и ног. Выполнение способов торможения, спусков и подъемов. Прохождение дистанций 3 и 5 км.		
	<b>Практические занятия</b>		
	25	Передвижение классическим стилем. Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой.	2
	26	Одновременный бесшажный ход	2
	27	Одновременный одношажный ход	2
	28	Одновременный двухшажный ход.	2
	29	Попеременный двухшажный ход	2
	30	Техника торможения – плугом, полу-плугом, экстренным торможением	2
	31	Техника спусков и подъемов.	2
	32	Прохождение дистанции 3 и 5 км.	2
33	Прохождение дистанции 3 и 5 км на время.	2	
<b>Раздел 5. Волейбол</b>			<b>22</b>
Тема 5.1. Техника подачи мяча.	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>6</b>
	Обучение технике верхней и нижней подачи мяча. Двусторонняя игра.		
	<b>Практические занятия</b>		
	31	Изучение техники верхней подачи	2
	32	Изучение техники нижней подачи	2
	33	Двусторонняя игра.	2
<b>Содержание учебного материала</b>		<b>6</b>	

Тема 5.2. Прием и передача мяча снизу, сверху.	Техника игры. Техника приема и передача мяча снизу и сверху двумя руками		
	<b>Практические занятия</b>		
	34	Техника игры. Стойка волейболиста: низкая, средняя, высокая. Перемещение приставными шагами вправо, влево, вперед, назад, выпады в различных направлениях.	2
	35	Совершенствование техники приема и передача мяча снизу двумя руками	2
	36	Совершенствование техники приема и передача мяча сверху двумя руками	2
Тема 5.3. Техника игры в нападении и защите.	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>10</b>
	Ознакомление с элементами техники в нападении: разбег, толчок, выпрыгивание, удар, толчок по мячу. Нападающий удар: прямой, боковой, по ходу полета мяча (из зон 4 и 2, а также со второй линии). Блокировка нападающего удара		
	<b>Практические занятия</b>		
	37	Выполнение элементов техники нападения	2
	38	Выполнение нападающего удара в парах.	2
	39	Выполнение одиночного и группового блокирования, игра после блока, страховка блока	2
40	Совершенствование различных вариантов схем защиты, нападения в двухсторонней игре.	2	
41	Совершенствование различных вариантов схем защиты, нападения в двухсторонней игре.	2	
<b>Раздел 6. Баскетбол</b>			<b>18</b>
Тема 6.1. Техника игры.	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</b>
	Перемещения, бег обычным и приставным шагом с изменением направления и скорости, старты, прыжки, остановки, повороты		
	<b>Практические занятия</b>		
42	Выполнение перемещений, бега обычным и приставным шагом с изменением направления и скорости, стартов, прыжков, остановок, поворотов	2	
Тема 6.2. Владение мячом.	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</b>
	Ловля-передача мяча на месте и в движении, ведение на месте и в движении, броски по кольцу		
	<b>Практические занятия</b>		
43	Выполнение ловли-передачи мяча на месте и в движении, ведение на месте и в движении, броски по кольцу.	2	
Тема 6.3. Техника и тактика	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>4</b>
	Защитная стойка, перемещения, передвижения обычными и приставными шагами в различных направлениях, передвижения спиной вперед. Личная защита, смешанная защита,		

игры в защите.	зональная защита		
	<b>Практические занятия</b>		
	44	Отработка техники игры в защите	2
	45	Отработка вариантов тактических систем в защите	2
Тема 6.4. Техника владения мячом и противодействия.	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>4</b>
	Овладение мячом при отскоках от щита или кольца, перехваты, вырывание и выбивание мяча. Способы противодействия броскам в кольцо		
	<b>Практические занятия</b>		
	46	Выполнение бросков в кольцо с точек трапеции	2
	47	Выполнение бросков в кольцо со штрафной линии	2
Тема 6.5. Техника игры в нападении	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</b>
	Индивидуальные тактические действия игрока с мячом и без мяча, взаимодействие двух и трех игроков без противника и с противником, варианты тактических схем в нападении. Нападение постепенное, быстрое в отрыв. Нападение через центрального игрока.		
	<b>Практические занятия</b>		
	48	Отработка техники игры в нападении	2
Тема 6.6. Двусторонняя игра.	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>4</b>
	Двусторонняя игра.		
	<b>Практические занятия</b>		
	49	Отработка в двусторонней игре различных схем нападения и защиты	2
	50	Сдача контрольных нормативов	2
<b>Раздел 7. Кроссовая подготовка и метание</b>			<b>18</b>
Тема 7.1. Кроссовая подготовка.	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>12</b>
	Бег в различных сочетаниях (подъем-спуск; спуск-подъем; спуск-равнина-подъем; подъем-равнина-спуск) и на различном грунте.		
	<b>Практические занятия</b>		
	51	Обучение техники бега по слабопересеченной местности	2
	52	Бег по пересеченной местности с изменением направления	2
	53	Бег по пересеченной местности с различной скоростью	2
	54	Равномерный бег: 1500м и 2000м	2
55	Кросс 2000м и 3000м на время	2	
Тема 7.2. Метание гранаты.	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>6</b>
	Требования правил техники безопасности при метании гранаты. Комплекс специальных подводящих упражнений для подготовки к метанию гранаты (прыжки, махи руками,		



	имитация метательных движений без предметов). Упрощенные правила соревнований в метании гранаты. Упрощенные правила судейства соревнований в метании гранаты.	
	<b>Практические занятия</b>	
56	Обучение технике метания гранаты	2
57	Отработка техники метания гранаты. Метание гранаты на дальность	2
58	Метание гранаты на дальность 500 г. (девушки), 700 г. (юноши) в соответствии с контрольными нормативами	2
	<b>Дифференцированный зачет</b>	<b>2</b>
	<b>Итого за 2 семестр</b>	<b>76</b>
	<b>Итого за учебный год</b>	<b>124</b>

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Материально-техническое обеспечение

Учебная аудитория для проведения спортивных занятий, в том числе групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации (спортивный зал)

##### Специализированная мебель:

Стол учительский

Стулья

Шкаф

Стеллаж

##### Спортивный инвентарь и оборудование:

Футбольный мяч

Баскетбольный мяч

Волейбольный мяч

Ракетки бадминтон

Обруч

Воланчик

Сетка волейбольная

Экспандер

Сетка баскетбольная

Насос ручной

Насос ножной

Желтая форма

Кранная форма

Канат для перетягивания

Канат для лазания

Гиря (16 кг и 24 кг)

Кегли

Эстафетная палочка

Блин

Медицин бол

Граната для метания

Табло счетное

Секундомер

Теннисная сетка

Набор для настольного тенниса

Теннисные мячи

Льжи

Козел

Мостик подкидной

Мат гимнастический

Скакалка

Брусья навесные

Перекладина навесная

Майки красные, оранжевые (с рукавами)

Скамейка гимнастическая

Гантели разборные

##### Открытый стадион широкого профиля:

беговая дорожка

футбольное поле

баскетбольная площадка  
яма для прыжков

Элементы полосы препятствия:

лабиринт  
забор с наклонной доской  
разрушенный мост  
разрушенная лестница, стенка с двумя проломами  
одинокый окоп для стрельбы и метания гранат

### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

#### **Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы:**

##### **Основная литература**

1. Бишаева, А.А. Физическая культура [Текст]: учебник / А.А. Бишаева. - 4-е изд. – М. : Академия, 2018. – 320 с. - (Среднее профессиональное образование). Гриф

2. Аллянов, Ю.Н. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник для СПО / Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский. - 3-е изд., испр. - М.: Юрайт, 2018. 493 с. - (Профессиональное образование). – Режим доступа: <https://ez.el.fa.ru:2183/book/0A9E84246C5545EF8FBB08A6A705ECD9/fizicheskaya-kultura.>, по паролю. Гриф УМО СПО

3. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - М. : КноРус, 2018. - 181 с. - (Среднее профессиональное образование). - Режим доступа: <https://www.book.ru/book/919382>. - ЭБС ВООК.ru, по паролю. Гриф МО

##### **Дополнительные источники**

1. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. - М.: КноРус, 2018. - 256 с. - (Среднее профессиональное образование). Режим доступа: <https://www.book.ru/book/92624>. - ЭБС ВООК.ru, по паролю. Гриф МО

2. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — М.: Юрайт, 2018. — 424 с. — (Серия: Профессиональное образование). – Режим доступа: <https://ez.el.fa.ru:2183/book/E97C2A3C-8BE2-46E8-8F7A-66694FBA438E/fizicheskaya-kultura>. - ЭБС biblio-online.ru, по паролю. Гриф УМО СПО

##### **Интернет - ресурсы**

Справочно-правовая система КонсультантПлюс

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

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения	Темы
<p><b>уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</li> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применять их в игровой и соревновательной деятельности, выполнять нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</li> </ul> <p><b>знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного</li> </ul>	<p>Экспертное наблюдение и оценка умений и знаний студентов в ходе проведения методико-практических и учебно-тренировочных занятий, занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП по разделам дисциплины</p> <p>Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на средние, длинные дистанции.</p> <p>Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.</p> <p>Оценка техники выполнения акробатических упражнений, комплексов с отягощениями, опорных прыжков и лазанию по канату. Самостоятельное проведение фрагмента занятия.</p> <p>Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов.</p> <p>Оценка техники базовых элементов техники (подачи, передачи). Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения волейбола. Оценка выполнения студентом функций судьи. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр</p> <p>Оценка техники базовых элементов техники (броски в кольцо ведение мяча). Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения баскетбола. Оценка</p>	<p>Раздел 1. Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.</p> <p>Раздел 2. Легкая атлетика.</p> <p>Раздел 3. Гимнастика.</p> <p>Раздел 4. Лыжная подготовка.</p> <p>Раздел 5. Волейбол.</p> <p>Раздел 6. Баскетбол.</p>

<p>отдыха и досуга;  - современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;  - основные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;  - нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>	<p>выполнения студентом функций судьи. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр  Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.  Методы оценки результатов:  - традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка;  - тестирование в контрольных точках</p>	<p>Раздел 7. Кроссовая подготовка и метание.</p>
<p>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</p>		

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ**

Успешное освоение учебной дисциплины Физическая культура предполагает активное, творческое участие обучающегося на всех этапах его освоения путем планомерной, систематической работы. В преподавании используются практические формы проведения занятий, игровые технологии.

**Активные и интерактивные формы проведения занятий**

Семестр	Вид занятия	Тема	Используемые активные и интерактивные формы	Количество часов
1	Практическое занятие	Тема 2.1. «Бег на короткие дистанции»	Творческие задания, разминка (составление своего комплекса ОРУ)	2
2	Практическое занятие	Тема 3.2. «Акробатика»	Творческие задания (составление акробатической комбинации)	2
2	Практическое занятие	Тема 5.3. «Техника игры в нападении и защите».	Работа в малых группах	2
2	Практическое занятие	Тема 6.6. «Двусторонняя игра».	Тренинг	2
<b>Итого</b>				<b>8</b>