

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ  
СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
«КАМЕНСК-УРАЛЬСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»  
(ГАПОУ СО «КУПК»)**

СОГЛАСОВАНО

Председатель цикловой комиссии  
Металлургических дисциплин

Е.А. Гулевская Гулевская Е.А.

« 28 » августа 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГАПОУ СО «КУПК»

Н.Х. Токарева Токарева Н.Х.

« 31 » августа 2020 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОУДб. 01.04.Физическая культура**

**22.02.02. Металлургия цветных металлов**

Квалификация: техник

Уровень подготовки: базовый

Рабочая программа учебной дисциплины **ОУДб.01.04.Физическая культура** разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта СПО по специальности **22.02.02 Металлургия цветных металлов**, утвержденного приказом Минобрнауки России от 21.04.14 № 356

**Организация – разработчик:** ГАПОУ СО «Каменск-Уральский политехнический колледж», г. Каменск-Уральский.

**Разработчики:**

Брызгалова Людмила Геннадьевна, преподаватель высшей квалификационной категории ГАПОУ СО «Каменск-Уральский политехнический колледж».

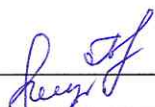
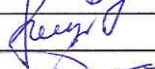
Мирошниченко Ирина Евгеньевна, преподаватель первой квалификационной категории ГАПОУ СО «Каменск-Уральский политехнический колледж».

Лобода Андрей Анатольевич, преподаватель высшей квалификационной категории ГАПОУ СО «Каменск-Уральский политехнический колледж».


Проведена внутренняя техническая и содержательная экспертиза программы учебной дисциплины ОУДб . 01.04 «Физическая культура» в рамках цикловой комиссии.

Рассмотрено на заседании цикловой комиссии Физического воспитания и ДППМ (протокол № 1 от 28.08.2020 г.) и одобрено методическим советом (протокол № 1 от 31.08.2020 г.)

Разработчики

\_\_\_\_\_  
 Брызгалова Л.Г.  
\_\_\_\_\_  
 Мирошниченко И.Е..  
\_\_\_\_\_  
 Лобода А.А

Председатель предметно-цикловой комиссии Физ.воспитания и ДППМ

\_\_\_\_\_  
 Брызгалова Л.Г

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1.ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2.СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>7</b>
<b>3.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>18</b>
<b>4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>21</b>
<b>5. ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПРОГРАММЫ В ДРУГИХ ООП</b>	<b>26</b>

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1. Область применения программы:

Программа учебной дисциплины Физическая культура является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальностям СПО 22.02.02. Metallургия цветных металлов, входящей в укрупнённую группу специальностей 22.00.00. Технологии материалов.

## 1.2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина Физическая культура является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 22.02.02. Metallургия цветных металлов .

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

### В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

### В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

-о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  
-основы здорового образа жизни.

Освоение содержания учебной дисциплины Физическая культура (базовый уровень) обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

#### **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 приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

#### **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:**

##### **регулятивные:**

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

##### **познавательные:**

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;

##### **коммуникативные:**

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

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

**В результате освоения дисциплины развиваются следующие компетенции:**

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

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

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

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности

**1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 177 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 118 часов,

самостоятельной работы обучающегося 59 часов.

## 2. СТРУКТУРА И 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>177</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>118</b>
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>59</b>
<b>Промежуточная аттестация проводится в форме: дифференцированного зачёта</b>	

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОУД6.01.04.Физическая культура**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Уровень освоения	Объем часов	Осваиваемые элементы компетенций
1	2		3	
<b>Раздел 1 Теоретические сведения.</b>			<b>4ч.</b>	
<b>Тема 1.1 Значение физической культуры и спорта в повседневной жизни студентов.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	Основные требования к студентам. Техника безопасности. Правила поведения студентов в спортивном зале, на стадионе. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	1,2	2	ОК2, ОК3
<b>Тема 1.2 Требования и нормы комплекса (ГТО)</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	Требования и нормы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) 5-6 ступеней.	2	2	ОК2, ОК3, ОК6
<b>Раздел 2 Лёгкая атлетика.</b>			<b>36ч</b>	
<b>Тема 2.1 Бег на короткие дистанции.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	Оздоровительное прикладное значение лёгкой атлетики. Бег на короткие дистанции	2	4ч	
	<b>Практические занятия</b> 1.Выполнение стартовых команд в беге с низкого и высокого старта. Техника бега на короткие дистанции: старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. 2.Специальные упражнения бегуна, бег с ускорением, переменный бег, повторный бег. Развитие быстроты, скоростно - силовых качеств на отрезках 60-100м. Выполнение норматива в беге на 100м, 30м, 60м.		2  2	ОК1, ОК2, ОК3. ОК4, ОК5, ОК6, ОК7, ОК8, ОК9
<b>Тема 2.2 Прыжки в длину с места.</b>	<b>Содержание учебного материала.</b>			
	Основы техники прыжка: отталкивание, полет, приземление, подводящие упражнения.	2	2ч.	
	<b>Практические занятия</b>			



	Подготовительные упражнения и специальные упражнения прыгуна в длину. Выполнение техники прыжка в длину с места: отталкивание, полёт, приземление. Выполнение прыжка в длину с места.		2	ОК 6
<b>Тема 2.3 Бег на средние дистанции.</b>	Содержание учебного материала.			
	Бег на средние дистанции.	2	4ч	
	<b>Практические занятия</b>			
	Техника бега: старт, стартовое ускорение, бег на различных участках. Совершенствование техники бега на средние дистанции.	2		
	<b>Практические занятия</b>			
	Выполнение норматива в беге на 500м (юн), 300м (дев).		2	
<b>Тема 2.4 Кроссовая подготовка. Бег на длинные дистанции.</b>	<b>Содержание учебного материала.</b>		6ч	ОК 3
	Бег на длинные дистанции.	2		
	<b>Практические занятия</b>			
	1.Выполнение техники кроссового бега (старт, стартовое ускорение, бег на различных участках). 2.Бег по пересечённой местности, финиширование. 3.Выполнение норматива в беге 2000м. (дев.), 3000м. (юн.).		2 2 2	ОК 4
<b>Тема 2.5 Эстафетный бег.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	Техника передачи эстафетной палочки правой и левой руками. Техника передачи эстафетной палочки в зоне передачи.	2		
	<b>Практические занятия</b>			
	Выполнение техники эстафетного бега: зона передачи эстафетной палочки, держание эстафетной палочки при низком старте, стартовое положение бегунов, принимающих эстафету, передача и приём в правую и левую руку эстафетной палочки. Выполнение эстафетного бега 4x100м и 4x400м.		2	ОК 2
<b>Тема 2.6 Метание гранаты.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	Техника метания: держание снаряда, разбег, крестные шаги, финальное усилие.	2		
	<b>Практические занятия</b>			
	Специальные упражнения, метание гранаты с места, с 3-5 шагов, с короткого разбега. Техника метания гранаты с полного разбега. Выполнение контрольного норматива - метание гранаты.		2	ОК 4
<b>Раздел 3. Баскетбол.</b>			<b>20ч</b>	
<b>Тема 3.1</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			ОК1, ОК3,

<b>Специальная физическая подготовка баскетболиста</b>	Сущность и характеристика игры в баскетбол. Правила игры, правила соревнований. Судейство. Специальная физическая подготовка баскетболиста.	2	2	ОК4, ОК5, ОК6. ОК7, ОК8, ОК9
	<b>Практические занятия</b> Выполнение специальных упражнений для развития быстроты, воспитания скоростно-силовых качеств, развития специальной выносливости, для воспитания специфической координации, для развития качеств, необходимых при выполнении ловли, передачи и броска мяча			
<b>Тема 3.2 Техника игры в нападении.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		2 4	ОК 2. ОК3, ОК4, ОК6, ОК7, ОК8
	Стойка и передвижения, игрока. Остановка после ведения. Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Штрафные броски. Броски с места и в движении.	2		
	<b>Практические занятия</b>			
	Закрепление техники выполнения штрафных бросков и техники ведения мяча. Совершенствование основной стойки и передвижений, игрока. Техника выполнения ловли и передача мяча. Выполнение ловли и передач мяча на месте и в движении.			
<b>Тема 3.3 Техника игры в защите.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		2	ОК2. ОК3, ОК4, ОК6. ОК7. ОК8
	Стойка и передвижения защитника. Вырывание и выбивание мяча. Техника владения мячом: подбор мяча при отскоке от щита или корзины. Тактические действия игроков в защите.	2	2	
	<b>Практические занятия</b> Выполнение техники защитных действий, перемещения в защитной стойке, опека игрока с мячом и без мяча. Совершенствование техники владения и овладения мячом. Выполнение упражнений для развития специальной выносливости.			
<b>Тема 3.4 Тактика игры в защите.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		4	ОК2. ОК3, ОК4, ОК6. ОК7. ОК8
	Персональная защита. Учебная игра. Взаимодействие двух, трёх и более игроков в защите. Зонная защита. Двухсторонняя игра.	2		
	<b>Практические занятия</b> Техника выполнения передачи в парах, тройках, треугольниках без защитника и с защитником, на месте и в движении. Техника выполнения системы личной защиты. Выполнение упражнений для			

	развития специальной выносливости. Техника выполнения зонной защиты. Использование зонной защиты в игре.			
<b>Тема 3.5 Тактика игры в нападении.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		2	ОК2. ОК3, ОК4, ОК6. ОК7. ОК8
	Тактические действия игроков в нападении. Командные действия: позиционное нападение, быстрый прорыв. Двухсторонняя игра.	3		
	<b>Практические занятия</b>			
	Отработка индивидуальных тактических действий в нападении. Использование ранее изученных технических и тактических приёмов в игре.			
<b>Тема 3.6 Контрольные нормативы.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		2	ОК 3
	Выполнение различных способов передач мяча на месте и в движении. Выполнение ведения мяча, штрафных бросков, бросков после ведения.	2		
	<b>Практические занятия</b>			
	Штрафной бросок. Ведение мяча, 2 шага, бросок в кольцо, подбор и передача мяча.			
<b>Раздел 4. Гимнастика</b>			<b>6ч</b>	
<b>Тема 4.1 Техника безопасности. Основы гимнастики. Строевые приёмы и построения. Упражнения на снарядах и с предметами. Страховка и самоохлаждк а.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		4	ОК 6,7
	Правила техники безопасности в спортивной гимнастике. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, на турнике. Правила страховки и самоохлаждк. Гимнастические команды. Простейшие построения, перестроения на месте и в движении.	2		
	<b>Практические занятия</b>			
	Повторение гимнастической терминологии ,правил техники безопасности в спортивной гимнастике, Правила страховки и самоохлаждк. Выполнение упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, на турнике.			
<b>Тема 4.2 Способы проведения ОРУ.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		2	
	Проведение комплекса ОРУ: в парах, со скакалкой, с гимнастическим мячом, гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, возле гимнастической стенки, на матах. Контрольные нормативы ОФП.	2		

<b>Упражнения для развития гибкости. Контрольные нормативы.</b>	<b>Практические занятия</b> Выполнение комплекса ОРУ: в парах, со скакалкой, с гимнастическим мячом, гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, возле гимнастической стенки, на матах. Выполнение контрольных нормативов ОФП.			
<b>Раздел 5. Лыжная подготовка</b>			<b>24ч</b>	
<b>Тема 5.1 Техника безопасности на уроке. Подбор инвентаря и снаряжения для занятий по лыжной подготовке. Строевые приёмы с лыжами и на лыжах.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		2	ОК2. ОК3, ОК4, ОК6. ОК7. ОК8
	Подбор лыжного инвентаря по росту и весу, переноска лыж и палок, надевание лыж, правила смазки лыж, одежда для занятий, температурный режим. Строевые команды и приемы с лыжами и на лыжах.	2		
	<b>Практические занятия</b>			
	Подбор лыжного инвентаря по росту и весу, переноска лыж и палок, надевание лыж, правила смазки лыж. Повторить строевые команды и приемы с лыжами и на лыжах.			
<b>Тема 5.2 Техника попеременного двухшажного хода.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		4	ОК2. ОК3, ОК4, ОК6. ОК7. ОК8
	Работа рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом. Прохождение пологих подъемов попеременным двухшажным ходом.	2		
	<b>Практические занятия</b>			
	Прохождение дистанции до 5 км изучаемым ходом.			
<b>Тема 5.3 Техника одновременных ходов.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		4	ОК2. ОК3, ОК4, ОК6. ОК7. ОК8
	Одновременный двухшажный и одновременный одношажный ходы.	2		
	Одновременный бесшажный ход.			
	<b>Практические занятия</b> Совершенствование одновременного двухшажного и одновременно одношажного ходов. Одновременный бесшажный ход. Прохождение отрезков 500-1000 м с максимальной скоростью. Выполнение упражнений для развития специальной выносливости.			
<b>Тема 5.4</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		4	ОК2. ОК3,

<b>Способы перехода с одного лыжного хода на другой.</b>	Переходы с попеременных ходов на одновременные и обратно.	2		ОК4, ОК6. ОК7. ОК8
	<b>Практические занятия</b>			
	Выполнение упражнений для развития специальной выносливости. Прохождение участков дистанции изучаемыми ходами в зависимости от рельефа.			
<b>Тема 5.5 Преодоление спусков и подъёмов. Способы торможения.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		4	ОК2. ОК3, ОК4, ОК6. ОК7. ОК8
	Подъемы ступающим шагом, «лесенкой», «елочкой», «полуелочкой». Прохождение спусков с торможением.	2		
	<b>Практические занятия</b>			
Совершенствование способов торможения. Преодоление спусков и подъёмов. Выполнение комплекса на развитие специфической координации.				
<b>Тема 5.6 Коньковый ход. Техника конькового хода.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		2	ОК2. ОК3, ОК4, ОК6. ОК7. ОК8
	Коньковый ход с палками и без палок. Коньковый ход с отталкиванием палками на каждый шаг.	2		
	<b>Практические занятия</b>			
Прохождение дистанции до 3 км коньковыми ходами. Техника конькового хода.				
<b>Тема 5.7 Способы поворотов на лыжах. Контрольные нормативы.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		4	ОК2. ОК3, ОК4, ОК6. ОК7. ОК8
	Поворот переступанием на спуске. Повороты плугом и полуплугом. Техника выполнения изученных приемов.	2		
	<b>Практические занятия</b>			
Совершенствование поворотов переступанием на спуске. Выполнение поворотов плугом и полуплугом. Прохождение дистанций 3 и 5 км на время.				
<b>Раздел 6. Специальная и общая физическая подготовка.</b>			<b>8ч</b>	
<b>Тема 6.1 Специальная физическая подготовка (СФП).</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		4	ОК2. ОК3, ОК4, ОК6. ОК7. ОК8
	Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, специальной выносливости, специфической координации.	2		
	<b>Практические занятия</b>			
Выполнение упражнений на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, специальной выносливости, специфической координации.				
<b>Тема 6.2 Общая физическая подготовка (ОФП).</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		4	ОК2. ОК3, ОК4, ОК6. ОК7. ОК8
	Акробатические, легкоатлетические упражнения, спортивные игры.	2		
	<b>Практические занятия</b>			
Выполнение акробатических, легкоатлетических упражнений.				

	Спортивные игры: футбол, теннис.			
<b>Раздел 7. Волейбол.</b>			<b>18ч</b>	
<b>Тема 7.1 Специальная физическая подготовка волейболиста.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		2	OK2. OK3, OK4, OK6. OK7. OK8
	Сущность и характеристика игры в волейбол, правила игры, судейство игры. Специальная физическая подготовка волейболиста.	2		
	<b>Практические занятия</b> Выполнение упражнений для повышения уровня прыгучести: прыжки через скакалку, с отягощением, бег прыжками. Выполнение упражнений для укрепления мышц и связок пальцев рук и кисти: упражнения с кистевым эспандером, с теннисным мячом, упоры на пальцах. Выполнение упражнений для выполнения подач и передач мяча: упражнения с мячом у высокой стены с нарисованной на ней мишенью.			
<b>Тема 7.2 Техника игры в защите.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		2	OK2. OK3, OK4, OK6. OK7. OK8
	Знакомство с техникой перемещения игрока по площадке во время игры в защите. Выпады в различных направлениях во время игры в защите. Скачки влево, вправо, назад. Приём и передача мяча сверху, снизу. Отбивание мяча кулаком у верхнего края сетки. Приём мяча снизу от сетки. Передача мяча назад, передача в прыжке, передача одной рукой. Приём снизу с подачи.	2		
	<b>Практические занятия</b> Техника выполнения стоек: основной, высокой, низкой. Выполнение перемещений: ходьба, бег, скачок. Техника выполнения верхней передачи мяча двумя руками в парах с шагом, в прыжке. Техника выполнения нижней передачи и приема мяча. Выполнение комплекса упражнений на развитие прыгучести.			
<b>Тема 7.3 Техника игры в нападении.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		2	OK2. OK3, OK4, OK6. OK7. OK8
	Техника перемещения игрока по площадке во время игры в нападении. Выбор места, разбег, напрыгивание, толчок. Удар по мячу. Подачи: нижняя (прямая и боковая), верхняя (прямая и боковая).	2		
	<b>Практические занятия</b> Техника выполнения подач: нижней, верхней и боковой. Техника выполнения нападающих ударов: прямые и боковые. Выполнение блокирования и страховки. Выполнение комплекса упражнений на совершенствование нападающего удара.			
<b>Тема 7.4</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			OK2. OK3,

<b>Тактика игры.</b>	Выбор места игроком для получения мяча. Различные варианты схем нападений и защиты. Индивидуальные действия игрока: выбор места, подачи, передачи и тактики нападающего удара Подача на игрока слабо владеющего навыком приёма мяча. Групповые и командные действия в нападении.	3	4	OK4, OK6. OK7. OK8
	<b>Практические занятия</b>			
	Выполнение тактических действий одиночного блока. Выполнение тактических действий группового блока. Выполнение тактических защитных действий на задней линии. Применение ранее изученных технических и тактических приемов игре. Совершенствование различных вариантов схем нападений и защиты. Закрепление и отработка индивидуальных действий игрока.		4	
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета.</b>			<b>2ч.</b>	
<b>Всего:</b>			<b>118ч.+59 сам.раб.</b>	
<b>Самостоятельная работа.</b>				
<b>Раздел 1 Теоретические сведения.</b> «Значение физической культуры и спорта в жизни студентов». <i>Изучить литературу по вопросам гигиены, врачебного контроля в процессе физического воспитания</i>			<b>2ч</b>	
<b>Раздел 2 Лёгкая атлетика</b>			<b>18ч</b>	
Тема 2.1.Бег на короткие дистанции. <i>Выполнить комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.</i>			3	
Тема 2.2 Прыжки в длину с места <i>Выполнение прыжка в длину с места.</i>			3	
Тема 2.3 Бег на средние дистанции. <i>Выполнить прыжки на скакалке до 1000 раз.</i>			3	
Тема 2.4 Кроссовая подготовка. <i>Выполнить комплекс упражнений на выносливость.</i>			3	
Тема 2.5 Эстафетный бег. <i>Выполнить комплекс упражнений на развитие координационных способностей.</i>			3	
Тема 2.6Метание гранаты . <i>Совершенствовать технику метания с использованием мяча для большого тенниса</i>			3	
<b>Раздел 3. Баскетбол.</b>			<b>10ч</b>	
Тема 3.1 Специальная физическая подготовка баскетболиста. <i>Изучить литературу по истории возникновения и развития игры в баскетбол и правилам игры.</i>			2	
Тема 3.2 Техника игры в нападении. <i>Просмотреть обучающие видеофильмы по тактике игры в б.б</i>			2	

Тема 3.3 Техника игры в защите. <i>Выполнить комплекс упражнений на развитие прыгучести.</i>	2	
Тема 3.4 Тактика игры в защите. <i>Выполнить комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.</i>	2	
Тема 3. 5 Тактика игры в нападении. <i>Играть в баскетбол.</i>	2	
<b>Раздел 4. Гимнастика</b>	<b>3ч</b>	
Тема 4 .1 Техника безопасности. Основы гимнастики. Строевые приёмы и построения. Упражнения на снарядах и с предметами. Страховка и самостраховка. <i>Изучить гимнастическую терминологию, повороты на месте и в движении</i>	1	
Тема 4.2 Способы проведения ОРУ. Упражнения для развития гибкости. <i>Выполнить комплекс упражнений на развитие гибкости.</i>	2	
<b>Раздел 5. Лыжная подготовка</b>	<b>12ч</b>	
Тема 5. 1 Техника безопасности на уроке. <i>Повторить строевые приёмы с лыжами и на лыжах на месте и в движении</i>	2	
Тема 5.2 Техника попеременного двухшажного хода. <i>Пройти дистанцию 3-4 км изучаемым ходом.</i>	2	
Тема 5.3 Техника одновременных ходов. <i>Проходить равнинные участки дистанции изучаемыми ходами.</i>	2	
Тема 5.4 Способы перехода с одного лыжного хода на другой. <i>Выполнить комплекс упражнений на выносливость.</i>	2	
Тема 5. 5 Преодоление спусков и подъёмов. Способы торможения. <i>Кататься с гор с выполнением изученных приемов.</i>	2	
Тема 5.6 Коньковый ход. Техника конькового хода. <i>Проходить дистанцию до 3 км коньковым ходом.</i>	2	
<b>Раздел 6. Специальная и общая физическая подготовка.</b>	<b>4ч</b>	
Тема 6.1 Специальная физическая подготовка (СФП). <i>Выполнять упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, специальной выносливости, специфической координации.</i>	2	
Тема 6.2 Общая физическая подготовка (ОФП). <i>Составить комплекс утренней гигиенической гимнастики.</i>	2	
<b>Раздел 7. Волейбол.</b>	<b>9ч</b>	



Тема 7.1 Специальная физическая подготовка волейболиста <i>Изучить литературу по истории возникновения и развития игры в волейбол и правилам игры.</i>	2	
Тема 7.2 Техника игры в защите. <i>Выполнить комплекс упражнений на развитие прыгучести.</i>	2	
Тема 7.3 Техника игры в нападении. <i>Выполнить комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств</i>	2	
Тема 7.4 Тактика игры. <i>Изучить литературу по тактике игры в волейбол и практики судейства.</i>	3	
<i>Подготовка к диф.зачету</i>	<b>1ч</b>	

**Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:**

1 – ознакомительный (воспроизведение информации, узнавание (распознавание), объяснение ранее изученных объектов, свойств и т.п.);

2 – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);

3 – продуктивный (самостоятельное планирование и выполнение деятельности, решение проблемных задач).

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Реализация программы дисциплины требует наличие спортивного комплекса: спортивный зал, открытый стадион широкого профиля, тренажерный зал. Алюминиевая д.60-216 каб.  
Открытый стадион широкого профиля:

Баскетбольная площадка

1. Щит
2. Кольца
3. Сетки для колец
4. Ограждение

Волейбольная площадка

1. Сетка
2. Стойки

Футбольное поле

1. Площадка 100x60
2. Ворота

Легкоатлетический сектор:

1. Беговая дорожка
2. Место для прыжков в длину
3. Сектор для метания гранат

Тренажерный зал общефизической подготовки:

1. Тренажер для мышц ног/жим ногами лежа/
2. Тренажер силовой «Эксер» ДН-8171
3. Подставка под штангу РВ 300
4. Штанга
5. Гантели
6. Блины
7. Гиря
8. Гимнастические стенки
9. Велотренажер
10. Мини - степпар (тренажер) ДН 8101
11. Тренажер для бицепса ПС 20
12. Магнитола PHILIPS AZ 2045|14
13. Стол армрестлинг
14. Раздевалка

Спортивный зал:

1. Сетка волейбольная
2. Защитные сетки
3. Гимнастические стенки
4. Гимнастические скамейки
5. Стойки для волейбола
6. Фермы для баскетбольного щита
7. Кольца баскетбольные
8. Щиты баскетбольные
9. Раздевалка

Инвентарь для учебного процесса:

1. Перекладина
2. Брусья
3. Маты гимнастические
4. Скакалки
5. Туристические коврики
6. Конусы сигнальные
7. Лыжный инвентарь
8. Мячи баскетбольные
9. Мячи волейбольные
10. Мячи футбольные
11. Мячи набивные
12. Насос
13. Свисток
14. Секундомер
15. Эстафетные палочки
16. Гранаты
17. Стартовые и финишные стойки
18. Стол для настольного тенниса
19. Медицинская аптечка
20. Обручи
21. Ракетки теннисные
22. Дартс
23. Рулетка

### **3.2 Информационное обеспечение обучения**

#### **Перечень используемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.**

##### Основные источники:

1. Муллер, А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для СПО/А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко, А.Ю. Близневский, С.К. Рябинина. М.: Издательство Юрайт, 2017. - 424 с. - Серия: Профессиональное образование.
2. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник. - 5-е изд., стер. - М.: Изд. центр Академия, 2015. - 304 с., ил.
3. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика : учебное пособие для среднего профессионального образования / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 173 с

##### Дополнительные источники:

1. Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник - М., 2013.
2. Бишаева А.А. Физическая культура. – М.: Издательский центр «Академия», 2014.
3. Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий – Смоленск, 2012.
4. Ковалева В.Д. Спортивные игры: Учебник для студентов «Физическое воспитание» - М; Просвещение, 2013г.
5. Решетников Н.В., Кислицын Ю. Л., Палтиевич Р. Л., Погадаев Г. И. Физическая культура: учебное пособие для студентов учреждений сред. проф. образования. — М., 2012.

##### **Электронные издания (электронные ресурсы)**

1. [www.физическая-культура.рф](http://www.физическая-культура.рф) - Сайт по физической культуре

2. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) - Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации
3. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) - Федеральный портал «Российское образование».
4. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru)- Официальный сайт Олимпийского комитета России

В случае изменения графика образовательного процесса и перевода обучающихся на дистанционное обучение возможно проведение занятий, консультаций с применением программ Zoom, Skype и т.д.

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

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения	Виды и формы контроля	Формируемые компетенции
<b>I Предметные:</b> 1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;	Текущий контроль (беседа, устный опрос, тестирование.)	<b>ОК 3, ОК 1</b>
2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	Входной контроль (тестирование); промежуточный контроль (дифференцированный зачёт).	<b>ОК 4, ОК 9</b>
3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;	Текущий контроль (тестирование); промежуточный контроль (дифференцированный зачёт).	<b>ОК 2</b>
4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;	Текущий контроль (творческие задания, нормы ГТО)	<b>ОК 8, ОК 5</b>
5) владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.	Текущий контроль (тестирование)	<b>ОК 6, ОК 7</b>
<b>II. Личностные:</b> 1) готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;	Входной контроль (тестирование); промежуточный контроль (дифференцированный зачёт).	<b>ОК 4</b>

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;	Текущий контроль (тестирование); промежуточный контроль (дифференцированный зачёт).	<b>ОК 2</b>
3)потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;	Текущий контроль (беседа, устный опрос, тестирование.)	<b>ОК 3</b>
4)приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;	Текущий контроль (тестирование)	<b>ОК 6</b>
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;	Входной контроль (тестирование); промежуточный контроль (дифференцированный зачёт).	<b>ОК 4</b>
6)готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;	Текущий контроль (беседа, устный опрос, тестирование.)	<b>ОК 3</b>
7)способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;	Текущий контроль (творческие задания, нормы ГТО)	<b>ОК 8</b>
8)способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;	Текущий контроль (тестирование); промежуточный контроль (дифференцированный зачёт).	<b>ОК 2</b>
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;	Текущий контроль (тестирование)	<b>ОК 6</b>
10)принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;	Текущий контроль (тестирование); промежуточный контроль (дифференцированный зачёт).	<b>ОК 2</b>
11)умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;	Текущий контроль (беседа, устный опрос, тестирование.)	<b>ОК 3</b>

12)патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;	Текущий контроль (тестирование)	<b>ОК 7</b>
13)готовность к служению Отечеству, его защите;	Текущий контроль (беседа, устный опрос, тестирование.)	<b>ОК 3</b>
<b>III Метапредметные:</b> <b>регулятивные:</b> 1)способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физической, оздоровительной и социальной практике;	Текущий контроль (тестирование); промежуточный контроль (дифференцированный зачёт).	<b>ОК 4</b>
<b>познавательные:</b> 1)освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;	Текущий контроль (творческие задания, нормы ГТО)	<b>ОК 5</b>
2)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;	Текущий контроль (творческие задания, нормы ГТО)	<b>ОК 5</b>
3)формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;	Входной контроль (тестирование); промежуточный контроль (дифференцированный зачёт).	<b>ОК 9</b>
<b>коммуникативные:</b> 1)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;	Текущий контроль (творческие задания, нормы ГТО)	<b>ОК 5</b>
2)готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;	Текущий контроль (тестирование)	<b>ОК 6</b>

### **СВОДНАЯ ТАБЛИЦА СООТВЕТСТВИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ УУД ОБЩИМ КОМПЕТЕНЦИЯМ**

<b>Общие компетенции</b>	<b>Результаты УУД</b>
ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.	<b>I. Предметные:</b> -умение использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

<p>ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество с учётом объектов профессиональной деятельности (инструментальные средства для документирования).</p>	<p><b>I. Предметные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</li> </ul>
<p>ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.</p>	<p><b>I. Предметные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</li> </ul>
<p>ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.</p>	<p><b>I. Предметные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> </ul> <p><b>II. Личностные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;</li> <li>-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;</li> </ul>
<p>ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.</p>	<p><b>I. Предметные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> </ul> <p><b>I. Метапредметные:</b></p> <p><b>познавательные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;</li> <li>-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;</li> </ul> <p><b>коммуникативные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-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.</li> </ul>

<p>ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.</p>	<p><b>I. Предметные:</b></p> <p>-владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p><b>II. Личностные:</b></p> <p>-приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;</p> <p>-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;</p> <p><b>III. Метапредметные (коммуникативные):</b></p> <p>-готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;</p>
<p>ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий.</p>	<p><b>I. Предметные:</b></p> <p>-владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p><b>II. Личностные:</b></p> <p>-патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;</p>
<p>ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.</p>	<p><b>I. Предметные:</b></p> <p>-владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p><b>II. Личностные:</b></p> <p>-способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;</p>
<p>ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.</p>	<p><b>I. Предметные:</b></p> <p>-владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p><b>II. Метапредметные (познавательные):</b></p> <p>-Текущий контроль (тестирование); промежуточный контроль (дифференцированный зачёт)</p>



## **5. ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПРОГРАММЫ В ДРУГИХ ООП**

Рабочая программа может быть использована для обучения укрупнённой группы профессий и специальностей 22.00.00. Технологии материалов.