

Частное профессиональное образовательное учреждение  
"Южный многопрофильный техникум"

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОДБ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

по программе подготовки квалифицированных рабочих, служащих

**35.01.19 Мастер садово-паркового и ландшафтного строительства**

на базе основного общего образования

Армавир, 2021

ОДОБРЕНА  
Цикловой методической комиссией  
общеобразовательных дисциплин  
Председатель цикловой методической  
комиссией



Л.Г. Николаева

15.06.2021 г.



Рассмотрена  
На заседании педагогического совета  
Протокол № 6 от 15.06.2021 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе письма Министерства образования и науки РФ от 17 марта 2015 г. N 06-259 (Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования), а так же приказа Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. N 413 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования" с изменениями и дополнениями .

Организация-разработчик: Частное профессиональное образовательное учреждение «Южный многопрофильный техникум»

Разработчики:  
Мальцев В.Г., преподаватель

Федотенков Е.С., кандидат исторических наук, доцент, директор Частного профессионального образовательного учреждения «Южный многопрофильный техникум»

Для поступивших в 2019 году

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт рабочей программы дисциплины	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины	7
3. Условия реализации учебной дисциплины	15
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	17

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОДБ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### 1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих в соответствии с ФГОС СПО по профессии

35.01.19 Мастер садово-паркового и ландшафтного строительства

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:** дисциплина относится к базовым дисциплинам общеобразовательной подготовки.

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

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- 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:

**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).

**4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 256 часов, в том числе:  
 обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 171 часов;  
 самостоятельной работы обучающегося 85 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>256</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>171</b>
в том числе:	
лабораторные работы	—
практические занятия	161
контрольные работы	—
курсовая работа (проект) <i>(не предусмотрено)</i>	—
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>85</b>
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) <i>(не предусмотрено)</i>	—
внеаудиторная самостоятельная работа	85
<i>Итоговая аттестация в форме</i>	<i>дифференцированного зачета</i>

## 2.2. Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины ОДБ.05 Физическая культура

Наименование разделов и тем 1	Практические занятия, лабораторные работы и практические задания, самостоятельная работа обучающихся 2	Объем часов 3	Уровень освоения 4
<b>РАЗДЕЛ 1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ</b>		<b>16</b>	
<b>Тема 1.1. Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.	<b>2</b>	
<b>Тема 1.2. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.	<b>2</b>	
<b>Тема 1.3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.	<b>2</b>	
<b>Тема 1.4. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.	<b>1</b>	
<b>Тема 1.5. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.	<b>1</b>	
<b>Тема 1.6. Физическая</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	



<b>культура в профессиональной деятельности специалиста</b>	Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым специальность предъявляет повышенные требования.		
<b>Самостоятельная работа обучающихся к разделу 1:</b>		6	
1. Выполнение реферата по теме: «Физическая культура личности».			
2. Написание доклада на тему: «Краткая характеристика функциональных систем организма»			
3. Выполнение рефератов по темам: «Краткая история олимпийских игр», «Участие в Олимпиадах».			
<b>Раздел 2. Учебно-методические занятия</b>		<b>43</b>	
<b>Тема 2.1. Методология сохранения здоровья в условиях профессиональной деятельности</b>	<b>Практические занятия</b>	4	
	1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции.		2,3
	2. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции.		
	3. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.		
	4. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.		
<b>Тема 2.2. Методология самоподготовки физическими упражнениями</b>	<b>Практические занятия</b>	4	
	1. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности.		2,3
	2. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности.		
	3. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.		
	4. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.		
<b>Тема 2.3. Массаж и самомассаж</b>	<b>Практические занятия</b>	4	
	1. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.		2,3
	2. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.		
	3. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.		
	4. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.		
<b>Тема 2.4. Оздоровительная гимнастика</b>	<b>Практические занятия</b>	6	
	1. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов.		2,3
	2. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов.		
	3. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов.		
	4. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов.		
	5. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов.		
	6. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов.		
<b>Самостоятельная работа обучающихся к разделу 2:</b>		25	

<p>Изучение методов профилактики профессиональных заболеваний.  Изучение методов профилактики профессиональных заболеваний.  Изучение приемов массажа и самомассажа, психорегулирующих упражнений.  Изучение приемов массажа и самомассажа, психорегулирующих упражнений.  Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья.  Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья.  Изучение методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером.  Изучение методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером.  Составление комплекса утренней, вводной и производственной гимнастики.  Составление комплекса утренней, вводной и производственной гимнастики.</p>		
<p><b>Раздел 3 Учебно-тренировочные занятия</b></p>	<p><b>197</b></p>	
<p><b>Тема 3.1. Легкая атлетика.</b></p>	<p><b>Практические занятия</b></p>	<p>41</p>
<p><b>Кроссовая подготовка</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техника бега на короткие дистанции.</li> <li>2. Техника бега на средние дистанции</li> <li>3. Прыжки в длину с места</li> <li>4. Прыжки в длину с места</li> <li>5. Комплекс упражнений для развития выносливости</li> <li>6. Комплекс упражнений для развития выносливости</li> <li>7. Комплекс упражнений для развития ловкости</li> <li>8. Комплекс упражнений для развития быстроты</li> <li>9. Комплекс упражнений для развития равновесия и координации движения.</li> <li>10. Комплекс упражнений для развития выносливости: бег 3x300</li> <li>11. Комплекс упражнений для развития выносливости бег: 3x400</li> <li>12. Комплекс упражнений для развития выносливости бег: 2x500м(д); 2x800м(ю)</li> <li>13. Комплекс упражнений для развития выносливости бег: 2x500м(д); 2x800м(ю)</li> <li>14. Комплекс упражнений для развития выносливости бег: 1000м(д); 1500(ю)</li> <li>15. Комплекс упражнений для развития выносливости бег: 1000м(д); 1500(ю)</li> <li>16. Комплекс упражнений для развития выносливости бег: 1500(д); 2000(ю)</li> <li>17. Комплекс упражнений для развития выносливости бег: 1500(д); 2000(ю)</li> <li>18. Техника бега на короткие дистанции. Прыжки в длину с разбега</li> <li>19. Техника бега на короткие дистанции. Прыжки в длину с разбега</li> <li>20. Техника метания малого мяча на дальность. Бег на средние дистанции</li> <li>21. Техника метания малого мяча на дальность. Бег на средние дистанции</li> <li>22. Техника эстафетного бега. Прыжки для развития силы ног</li> <li>23. Техника эстафетного бега. Прыжки для развития силы ног</li> <li>24. Челночный бег. Бег с изменением направления движения.</li> <li>25. Челночный бег. Бег с изменением направления движения.</li> <li>26. Бег на средние и длинные дистанции с чередованием с ходьбой.</li> <li>27. Бег на средние и длинные дистанции с чередованием с ходьбой.</li> <li>28. Совершенствование техники спринтерского бега, прыжков в длину с места</li> <li>29. Совершенствование техники спринтерского бега, прыжков в длину с места</li> <li>30. Совершенствование техники эстафетного бега, метания малого мяча на дальность.</li> <li>31. Совершенствование техники эстафетного бега, метания малого мяча на дальность.</li> </ol>	<p>2,3</p>

	<p>32. Совершенствование техники бега на средние дистанции, прыжка в длину с разбега</p> <p>33. Совершенствование техники бега на средние дистанции, прыжка в длину с разбега</p> <p>34. Совершенствование техники челночного бега. Бег с изменением направления движения.</p> <p>35. Совершенствование техники челночного бега. Бег с изменением направления движения.</p> <p>36. Специальные беговые упражнения. Бег 3x400.</p> <p>37. Специальные беговые упражнения. Бег 3x400.</p> <p>38. Бег от 1500 до 2000м. Специальные прыжковые упражнения.</p> <p>39. Бег от 1500 до 2000м. Специальные прыжковые упражнения.</p> <p>40. Бег от 2000м до 3000м с чередованием с ходьбой</p> <p>41. Бег от 2000м до 3000м с чередованием с ходьбой</p>		
<p><b>Тема 3.2. Гимнастика</b></p>	<p><b>Практические занятия</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование строевых упражнений</li> <li>2. Совершенствование строевых упражнений</li> <li>3. Упражнения на гибкость и координацию движений</li> <li>4. Упражнения на гибкость и координацию движений</li> <li>5. Упражнения для мышц брюшного пресса</li> <li>6. Упражнения для мышц брюшного пресса</li> <li>7. Упражнения для развития силы основных мышечных групп</li> <li>8. Упражнения для развития силы основных мышечных групп</li> <li>9. Совершенствование акробатических упражнений</li> <li>10. Совершенствование акробатических упражнений</li> <li>11. Упражнения для развития подвижности (ритмическая гимнастика, фитнес, шейпинг)</li> <li>12. Упражнения для развития подвижности (ритмическая гимнастика, фитнес, шейпинг)</li> <li>13. Упражнения с отягощением (мешочки с песком)</li> <li>14. Упражнения с отягощением (мешочки с песком)</li> <li>15. Упражнения на гибкость</li> <li>16. Упражнения на гибкость</li> <li>17. Упражнения с гантелями. Акробатика, упражнения с набивным мячом 2 кг</li> <li>18. Упражнения с гантелями. Акробатика, упражнения с набивным мячом 2 кг</li> <li>19. Упражнения на брюшной пресс</li> <li>20. Упражнения на брюшной пресс</li> <li>21. Упражнения для развития силы на перекладине(ю), брусьях(ю), отжимание от пола (д), упражнения на гибкость(д)</li> <li>22. Упражнения для развития силы на перекладине(ю), брусьях(ю), отжимание от пола (д), упражнения на гибкость(д)</li> <li>23. Упражнения для силы мышц ног</li> <li>24. Упражнения для силы мышц ног</li> <li>25. Комплекс упражнений гирей(ю). Акробатика, упражнение с мячом</li> <li>26. Комплекс упражнений гирей(ю). Акробатика, упражнение с мячом</li> <li>27. Упражнения для развития силы на перекладине, брусьях(ю).; вис на перекладине(д), сгибание и разгибание рук лежа на полу(д) (</li> <li>28. Упражнения для развития силы на перекладине, брусьях(ю).; вис на перекладине(д), сгибание и разгибание рук лежа на полу(д) (</li> </ol>	<p>28</p>	<p>2,3</p>

<b>Тема 3.3. Спортивные игры</b>	<b>Практические занятия</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование техники приема и передач мяча</li> <li>2. Совершенствование техники приема и передач мяча</li> <li>3. Совершенствование техники подач мяча</li> <li>4. Совершенствование техники подач мяча</li> <li>5. Совершенствование техники нападающего удара</li> <li>6. Совершенствование техники нападающего удара</li> <li>7. Совершенствование техники защитных действий (блокирование)</li> <li>8. Совершенствование техники защитных действий (блокирование)</li> <li>9. Подвижная игра «Тараканий футбол». Совершенствование в технике игры в волейбол, баскетбол и бадминтон</li> <li>10. Подвижная игра «Тараканий футбол». Совершенствование в технике игры в волейбол, баскетбол и бадминтон</li> <li>11. Волейбол. Совершенствование в технике игры в волейбол,</li> <li>12. Волейбол. Совершенствование в технике игры в волейбол,</li> <li>13. Совершенствование стоек, перемещений, приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками.</li> <li>14. Совершенствование стоек, перемещений, приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками.</li> <li>15. Совершенствование техники приема и передачи мяча.</li> <li>16. Совершенствование техники приема и передачи мяча.</li> <li>17. Совершенствование техники приема мяча на фоне утомления.</li> <li>18. Совершенствование техники нижних подач.</li> <li>19. Совершенствование техники нижних подач.</li> <li>20. Совершенствование техники передач.</li> <li>21. Совершенствование техники передач.</li> <li>22. Баскетбол. Техника перемещений: стойки баскетболиста, ходьба, бег; остановки. Повороты на месте и в движении</li> <li>23. Владение мячом – ловля одной, двумя руками. Передачи мяча на месте.</li> <li>24. Передачи мяча в движении: шагом, бегом, в прыжке. Передачи в тройках, «восьмерка» в движении</li> <li>25. Техника ведения мяча на месте и в движении. Ведение с сопротивлением и применением финтов</li> <li>26. Техника бросков мяча в кольцо. Штрафной бросок</li> <li>27. Техника ведения, бросков мяча в движении в игровой ситуации.</li> <li>28. Техника защиты. Вырывание, выбивание на месте и в движении; накрывание, отбивание мяча; овладение мячом в борьбе за отскок</li> <li>29. Техника защиты. Вырывание, выбивание на месте и в движении; накрывание, отбивание мяча; овладение мячом в борьбе за отскок</li> <li>30. Тактика игры. Индивидуальные тактические действия игроков в нападении</li> <li>31. Тактика игры. Индивидуальные тактические действия игроков в защите.</li> <li>32. Тактика игры. Групповые тактические действия игроков в нападении.</li> <li>33. Тактика игры. Командные тактические действия игроков в нападении.</li> <li>34. Тактика игры. Групповые тактические действия игроков в защите.</li> <li>35. Тактика игры. Командные тактические действия игроков в защите.</li> <li>36. Правила игры в баскетбол. Судейство.</li> <li>37. Футбол. Способы перемещений игрока, остановки. Способы ведения. Остановки и удары по</li> </ol>	44	2,3
----------------------------------	---	----	-----

	<p>неподвижному мячу.</p> <p>38. Техника ведения мяча после остановки на месте и в движении. Сочетание ведения, остановки и ударов. Жонглирование мяча.</p> <p>39. Остановки высоко летящих мячей, остановки катящихся мячей. Игра «квадрат». Жонглирование мяча.</p> <p>40. Техника ударов по катящемуся мячу. Сочетание приемов.</p> <p>41. Комбинация в приеме после ускорения с остановкой и ведением мяча с последующим ударом по воротам. Двусторонняя игра в мини-футбол.</p> <p>42. Комбинация в приеме после ускорения с остановкой и ведением мяча с последующим ударом по воротам. Двусторонняя игра в мини-футбол.</p> <p>43. Сочетание технических приемов. Первенство группы по мини-футболу.</p> <p>44. Сочетание технических приемов. Первенство группы по мини-футболу.</p>		
<p><b>Тема 3.4. Виды спорта по выбору</b></p>	<p><b>Практические занятия</b></p> <p><b>Ритмическая гимнастика</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26-30 движений.</li> <li>2. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26-30 движений.</li> <li>3. Развитие силы и гибкости; Улучшение телосложения, делая человека стройным и подтянутым;</li> <li>4. Развитие силы и гибкости; Улучшение телосложения, делая человека стройным и подтянутым;</li> <li>5. Создание ощущения физического и психического расслабления;</li> <li>6. Улучшение координации движения; Развитие чувства ритма;</li> <li>7. Развитие грациозности, элегантности, свободы движений;</li> <li>8. Повышение физической работоспособности; Прививание навыков психорегуляции.</li> </ol> <p><b>Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>9. Круговая тренировка для развития общей выносливости</li> <li>10. Круговая тренировка для развития общей выносливости</li> <li>11. Упражнений по круговой системе для мышц рук и ног.</li> <li>12. Упражнений по круговой системе для мышц рук и ног.</li> <li>13. Упражнений по круговой системе для мышц груди, спины и плечевого пояса</li> <li>14. Упражнений по круговой системе для мышц груди, спины и плечевого пояса</li> <li>15. Упражнений по круговой системе для мышц спины и плечевого пояса</li> <li>16. Упражнений по круговой системе для мышц спины и плечевого пояса</li> <li>17. Специальная физическая подготовка для развития силы мышц</li> <li>18. Специальная физическая подготовка для развития силы мышц</li> <li>19. Специальная физическая подготовка для развития рельефа мышц</li> <li>20. Специальная физическая подготовка для развития рельефа мышц</li> </ol> <p><b>Дыхательная гимнастика</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>21. Классические методы дыхания при выполнении движений.</li> <li>22. Дыхательные упражнения йогов.</li> <li>23. Дыхательные упражнения йогов.</li> <li>24. Современные методики дыхательной гимнастики</li> <li>25. Современные методики дыхательной гимнастики</li> </ol> <p>Дыхательные упражнения Стрельниковой:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>26. Упражнение «ладошки» Упражнение «погончики»</li> <li>27. Упражнение «насос» («накачивание шины») Упражнение «кошка» (полуприсед с поворотом)</li> </ol>	<p>30</p>	<p>2,3</p>

	28. Упражнение «обними плечи» Упражнение «большой маятник» 29. Упражнение «повороты головы» Упражнение «повороты головы» 30. Упражнение «маятник головой» (вниз и вверх) Упражнение «перекаты» Упражнение «шаги»		
<b>Самостоятельная работа обучающихся к разделу 3:</b>		54	
Бег по пересеченной местности, преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий Бег по отрезкам: 3х30 м, 2х50м. Финишный рывок. Подготовительные упражнения применительно к прыжку способом «согну в ноги» Метание гранаты с места, с 3-5 шагов. Стойки и перемещения, прыжки в высоту с места, приседания Блокирование: приставной шаг и прыжок вверх с выставлением рук над верхом сетки Передача мяча на удар со встречной передачи. Индивидуальные действия Планирующая подача – выполнить подачу толчковым касанием мяча бьющей рукой, как бы сопровождая её. Стойки: на лопатках, голове, на руках у стенки Соскоки: из размахивания махом назад, перемахивание одной из упора верхом. Соскок махом назад с поворотом. Прыжки через комбинированные снаряды. Наскок на мостик и отталкивание. Перехваты, вырывание, выбивание мяча. Броски в корзину, овладение мячом при отскоке от щита. Индивидуальная защита, командная защита, защита 2х2х1 Броски с точек. Штрафной бросок. Бросок одной рукой от плеча. Перестроения: выполнить переменные шагами или подскоками. Размыкание приставными шагами с наклонными туловища вправо-влево. Упражнения со взаимной помощью друг другу (в парах). Упражнения из других видов спорта. Различные сгибания и разгибания, поднимания и отпускания рук. Подтягивание. Легкоатлетические прыжковые упражнения (многоскоки, тройной прыжок). Силовые упражнения (подъём силой и переворотом на перекладине, лазание по канату).			
<b>Всего:</b>		<b>256</b>	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

**Примечание:**

В связи с географическими и климатическими условиями г. Армавира Краснодарского края и имеющимся материально-техническим оснащением ЧПОУ ЮМТ темы «Лыжная подготовка» и «Плавание» не включены в тематический план рабочей программы. Часы, выделенные на освоение данных тем, распределены по темам «Легкая атлетика. Кроссовая подготовка» и «Спортивные игры».

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия спорткомплекса и открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Спорткомплекс включает в себя спортзал (площадки баскетбольная, волейбольная, гандбольная, большого и настольного тенниса), в т.ч. душевые, раздевалки; мужской и женский тренажерные залы.

Оборудование спорткомплекса: брусья гимнастические-1, козел гимнастический-1, мостик гимнастический-2, маты гимнастические-18, сетка баскетбольная-2, кольца баскетбольные-3. ворота футбольные-2, сетка теннисная-1, скамейки гимнастические-3, сетка волейбольная-2, мешок для бокса-1, теннисный стол-2, стойки и планка для прыжков в высоту-1, мяч футбольный-2, мяч волейбольный-24, мяч баскетбольный-22, ракетки для настольного тенниса-6, гранаты-5, скакалки-30, обручи гимнастические-4, гири (24 кг)-2, тренажеры-16, ракетки бадминтонные-2, грифы(для штанги)-2, блины (для штанги)-60, манишки (для футбола)-10, номера нагрудные(для командных соревнований)-20, шарик для настольного тенниса-10, секундомер-2, подставка для блинов штанги-1, коврики резиновые-4, стойка трехуровневая для гантелей-1, гантели-20, форма футбольная-23, форма волейбольная-11, фишки для разметки пола-30, шведская стенка-3, турник навесной-2, канат для лазанья-1.

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

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

##### **Основные источники:**

1. Матвеев А.П. Физическая культура. 10-11 кл. (ФГОС). М.:Бином,2017
2. Муллер А. Б. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. Учебник и практикум для СПО. М.: Юрайт,2020
3. Быченков, С. В. Физическая культура : учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/77006.html>

##### **Дополнительная литература:**

4. Небытова, Л. А. Физическая культура: учебное пособие / Л. А. Небытова, М. В. Катренко, Н. И. Соколова. — Ставрополь : Северо-Кавказский федеральный университет, 2017. — 269 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/75608.html>

5. Каткова, А. М. Физическая культура и спорт : учебное наглядное пособие / А. М. Каткова, А. И. Храмцова. — Москва : Московский педагогический государственный университет, 2018. — 64 с. — ISBN 978-5-4263-0617-2. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/79030.html>
6. Физическая культура : учебник / Л. В. Захарова, Н. В. Люлина, М. Д. Кудрявцев [и др.]. — Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2017. — 612 с. — ISBN 978-5-7638-3640-0. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/84178.html>
7. Физическая культура и спорт : учебное пособие / А. В. Зюкин, В. С. Кунарев, А. Н. Дитятин [и др.] ; под редакцией А. В. Зюкина, Л. Н. Шелковой, М. В. Габова. — Санкт-Петербург : Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена, 2019. — 372 с. — ISBN 978-5-8064-2668-1. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/98630.html>

#### **Интернет-ресурсы:**

1. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).
3. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. [www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)).



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

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p><b>личностные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;</li> <li>– 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;</li> <li>– потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;</li> <li>– приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;</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> <li>– готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;</li> <li>– способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;</li> <li>– способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;</li> <li>– формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и</li> </ul>	<p>практические занятия, тестирование, индивидуальные задания</p>

<p>взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>– умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>– патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;</li> <li>– готовность к служению Отечеству, его защите</li> </ul>	
<p><b>метапредметные:</b></p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>– способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физической, оздоровительной и социальной практике;</li> <li>– готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;</li> <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> <li>– формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;</li> <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>практические занятия, тестирование, индивидуальные задания</p>
<p><b>предметные:</b></p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>– умение использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</li> <li>– владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и</li> </ul>	<p>практические занятия, тестирование, индивидуальные задания</p>

<p>производственной деятельностью;</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><li>– владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li><li>– 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)</li></ul>	
---	--