

Частное профессиональное образовательное учреждение  
"Южный многопрофильный техникум"

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

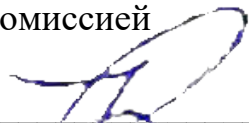
**ОУП.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

по программе подготовки квалифицированных рабочих, служащих

**35.01.19 Мастер садово-паркового и ландшафтного строительства**  
на базе основного общего образования

Армавир, 2022

ОДОБРЕНА  
Цикловой методической комиссией  
общеобразовательных дисциплин  
Председатель цикловой методической  
комиссией



Л.Г. Николаева

17.06.2022 г.

Рассмотрена

На заседании педагогического совета

Протокол № 6 от 17.06.2022 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ЧПОУ ЮМТ  
Е.С. Федотенков  
«17» июня 2022г.

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.

Для поступивших в 2022 году

Рецензенты:

Преподаватель по физической культуре АКУСИТ М.Ю. Дюмин

## 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**

## **ОУП.06 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 216 часов, в том числе:  
 обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 144 часов;  
 самостоятельной работы обучающегося 72 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>216</b>                        |
| <b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>                          | <b>144</b>                        |
| в том числе:   |                                   |
| лабораторные работы  | —                                 |
| практические занятия   | 144                               |
| контрольные работы   | —                                 |
| курсовая работа (проект) <i>(не предусмотрено)</i>                               | —                                 |
| <b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>                               | <b>72</b>                         |
| в том числе:   |                                   |
| самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) <i>(не предусмотрено)</i> | —                                 |
| внеаудиторная самостоятельная работа   | 72                                |
| <i>Итоговая аттестация в форме</i>   | <i>дифференцированного зачета</i> |

## 2.2. Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины ОУП.06 Физическая культура

| Наименование разделов и тем   | Практические занятия, лабораторные работы и практические задания, самостоятельная работа обучающихся   | Объем часов | Уровень освоения | ЛР реализация программы воспитания |
|---|--|-------------|------------------|------------------------------------|
| 1   | 2  | 3           | 4                |                                    |
| <b>Раздел 1. Учебно-методические занятия</b>  |  | <b>36</b>   |                  |                                    |
| <b>Тема 1.1. Методология сохранения здоровья в условиях профессиональной деятельности</b> | <b>Практические занятия</b>  | 4           | 2,3              | 9                                  |
|   | 1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции.<br>2. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции.<br>3. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.<br>4. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.   |             |                  |                                    |
| <b>Тема 1.2. Методология самоподготовки физическими упражнениями</b>                      | <b>Практические занятия</b>  | 4           | 2,3              | 9                                  |
|   | 1. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности.<br>2. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности.<br>3. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.<br>4. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.   |             |                  |                                    |
| <b>Тема 1.3. Массаж и самомассаж</b>  | <b>Практические занятия</b>  | 4           | 2,3              | 9                                  |
|   | 1. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.<br>2. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.<br>3. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.<br>4. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.   |             |                  |                                    |
| <b>Тема 1.4. Оздоровительная гимнастика</b>   | <b>Практические занятия</b>  | 6           | 2,3              | 9                                  |
|   | 1. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов.<br>2. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов.<br>3. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов.<br>4. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов.<br>5. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов.<br>6. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов. |             |                  |                                    |
| <b>Самостоятельная работа обучающихся к разделу 1:</b>                                    |  | 18          |                  |                                    |



|   |  |    |     |
|---|--|----|-----|
| 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.                          |  |    |     |
| <b>Раздел 2 Учебно-тренировочные занятия</b>  | <b>180</b>                             |    |     |
| <b>Тема 2.1. Легкая атлетика.</b>   | <b>Практические занятия</b>            |    |     |
| <b>Кроссовая подготовка</b>   | 1. Техника бега на короткие дистанции. | 37 | 9   |
|   |  |    | 2,3 |

|                             |  |    |     |   |
|-----------------------------|--|----|-----|---|
|                             | <ol style="list-style-type: none"> <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 метания малого мяча на дальность. Бег на средние дистанции</li> <li>20. Техника эстафетного бега. Прыжки для развития силы ног</li> <li>21. Техника эстафетного бега. Прыжки для развития силы ног</li> <li>22. Челночный бег. Бег с изменением направления движения.</li> <li>23. Челночный бег. Бег с изменением направления движения.</li> <li>24. Бег на средние и длинные дистанции с чередованием с ходьбой.</li> <li>25. Бег на средние и длинные дистанции с чередованием с ходьбой.</li> <li>26. Совершенствование техники спринтерского бега, прыжков в длину с места</li> <li>27. Совершенствование техники спринтерского бега, прыжков в длину с места</li> <li>28. Совершенствование техники эстафетного бега, метания малого мяча на дальность.</li> <li>29. Совершенствование техники бега на средние дистанции, прыжка в длину с разбега</li> <li>30. Совершенствование техники бега на средние дистанции, прыжка в длину с разбега</li> <li>31. Совершенствование техники челночного бега. Бег с изменением направления движения.</li> <li>32. Специальные беговые упражнения. Бег 3x400.</li> <li>33. Специальные беговые упражнения. Бег 3x400.</li> <li>34. Бег от 1500 до 2000м. Специальные прыжковые упражнения.</li> <li>35. Бег от 1500 до 2000м. Специальные прыжковые упражнения.</li> <li>36. Бег от 2000м до 3000м с чередованием с ходьбой</li> <li>37. Бег от 2000м до 3000м с чередованием с ходьбой</li> </ol> |    |     |   |
| <b>Тема 2.2. Гимнастика</b> | <b>Практические занятия</b>  | 20 | 2,3 | 9 |
|                             | 1. Совершенствование строевых упражнений   |    |     |   |

|   |   |    |     |   |
|---|---|----|-----|---|
|   | <ol style="list-style-type: none"> <li>2. Упражнения на гибкость и координацию движений</li> <li>3. Упражнения для мышц брюшного пресса</li> <li>4. Упражнения для развития силы основных мышечных групп</li> <li>5. Совершенствование акробатических упражнений</li> <li>6. Упражнения для развития подвижности (ритмическая гимнастика, фитнес, шейпинг)</li> <li>7. Упражнения с отягощением (мешочки с песком)</li> <li>8. Упражнения на гибкость</li> <li>9. Упражнения на гибкость</li> <li>10. Упражнения с гантелями. Акробатика, упражнения с набивным мячом 2 кг</li> <li>11. Упражнения с гантелями. Акробатика, упражнения с набивным мячом 2 кг</li> <li>12. Упражнения на брюшной пресс</li> <li>13. Упражнения на брюшной пресс</li> <li>14. Упражнения для развития силы на перекладине(ю), брусьях(ю), отжимание от пола (д), упражнения на гибкость(д)</li> <li>15. Упражнения для развития силы на перекладине(ю), брусьях(ю), отжимание от пола (д), упражнения на гибкость(д)</li> <li>16. Упражнения для силы мышц ног</li> <li>17. Упражнения для силы мышц ног</li> <li>18. Комплекс упражнений гирей(ю). Акробатика, упражнение с мячом</li> <li>19. Комплекс упражнений гирей(ю). Акробатика, упражнение с мячом</li> <li>20. Упражнения для развития силы на перекладине, брусьях(ю).; вис на перекладине(д), сгибание и разгибание рук лежа на полу(д) (</li> </ol> |    |     |   |
| <p><b>Тема 2.3. Спортивные игры</b></p> | <p><b>Практические занятия</b></p> <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. Совершенствование стоек, перемещений, приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками.</li> <li>13. Совершенствование техники приема и передачи мяча.</li> <li>14. Совершенствование техники приема мяча на фоне утомления.</li> <li>15. Совершенствование техники нижних подач.</li> <li>16. Совершенствование техники передач.</li> <li>17. Баскетбол. Техника перемещений: стойки баскетболиста, ходьба, бег; остановки.</li> </ol>  | 39 | 2,3 | 9 |

|   |  |           |            |          |
|---|--|-----------|------------|----------|
|   | <p>Повороты на месте и в движении</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>18. Владение мячом – ловля одной, двумя руками. Передачи мяча на месте.</li> <li>19. Передачи мяча в движении: шагом, бегом, в прыжке. Передачи в тройках, «восьмерка» в движении</li> <li>20. Техника ведения мяча на месте и в движении. Ведение с сопротивлением и применением финтов</li> <li>21. Техника бросков мяча в кольцо. Штрафной бросок</li> <li>22. Техника ведения, бросков мяча в движении в игровой ситуации.</li> <li>23. Техника защиты. Вырывание, выбивание на месте и в движении; накрывание, отбивание мяча; овладение мячом в борьбе за отскок</li> <li>24. Техника защиты. Вырывание, выбивание на месте и в движении; накрывание, отбивание мяча; овладение мячом в борьбе за отскок</li> <li>25. Тактика игры. Индивидуальные тактические действия игроков в нападении</li> <li>26. Тактика игры. Индивидуальные тактические действия игроков в защите.</li> <li>27. Тактика игры. Групповые тактические действия игроков в нападении.</li> <li>28. Тактика игры. Командные тактические действия игроков в нападении.</li> <li>29. Тактика игры. Групповые тактические действия игроков в защите.</li> <li>30. Тактика игры. Командные тактические действия игроков в защите.</li> <li>31. Правила игры в баскетбол. Судейство.</li> <li>32. Футбол. Способы перемещений игрока, остановки. Способы ведения. Остановки и удары по неподвижному мячу.</li> <li>33. Техника ведения мяча после остановки на месте и в движении. Сочетание ведения, остановки и ударов. Жонглирование мяча.</li> <li>34. Остановки высоко летящих мячей, остановки катящихся мячей. Игра «квадрат». Жонглирование мяча.</li> <li>35. Техника ударов по катящемуся мячу. Сочетание приемов.</li> <li>36. Комбинация в приеме после ускорения с остановкой и ведением мяча с последующим ударом по воротам. Двусторонняя игра в мини-футбол.</li> <li>37. Комбинация в приеме после ускорения с остановкой и ведением мяча с последующим ударом по воротам. Двусторонняя игра в мини-футбол.</li> <li>38. Сочетание технических приемов. Первенство группы по мини-футболу.</li> <li>39. Сочетание технических приемов. Первенство группы по мини-футболу.</li> </ol> |           |            |          |
| <p><b>Тема 2.4. Виды спорта по выбору</b></p> | <p><b>Практические занятия</b></p>   | <p>30</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, делаю человека стройным и подтянутым;</li> <li>4. Развитие силы и гибкости; Улучшение телосложения, делаю 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> </ol>  |           | <p>2,3</p> | <p>9</p> |

|   |   |    |  |  |
|---|---|----|--|--|
|   | <p>8. Повышение физической работоспособности; Прививание навыков психорегуляции.</p> <p><b>Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах</b></p> <p>9. Круговая тренировка для развития общей выносливости</p> <p>10. Круговая тренировка для развития общей выносливости</p> <p>11. Упражнений по круговой системе для мышц рук и ног.</p> <p>12. Упражнений по круговой системе для мышц рук и ног.</p> <p>13. Упражнений по круговой системе для мышц груди, спины и плечевого пояса</p> <p>14. Упражнений по круговой системе для мышц груди, спины и плечевого пояса</p> <p>15. Упражнений по круговой системе для мышц спины и плечевого пояса</p> <p>16. Упражнений по круговой системе для мышц спины и плечевого пояса</p> <p>17. Специальная физическая подготовка для развития силы мышц</p> <p>18. Специальная физическая подготовка для развития силы мышц</p> <p>19. Специальная физическая подготовка для развития рельефа мышц</p> <p>20. Специальная физическая подготовка для развития рельефа мышц</p> <p><b>Дыхательная гимнастика</b></p> <p>21. Классические методы дыхания при выполнении движений.</p> <p>22. Дыхательные упражнения йогов.</p> <p>23. Дыхательные упражнения йогов.</p> <p>24. Современные методики дыхательной гимнастики</p> <p>25. Современные методики дыхательной гимнастики</p> <p>    Дыхательные упражнения Стрельниковой:</p> <p>26. Упражнение «ладошки» Упражнение «погончики»</p> <p>27. Упражнение «насос» («накачивание шины») Упражнение «кошка» (полуприсед с поворотом)</p> <p>28. Упражнение «обними плечи» Упражнение «большой маятник»</p> <p>29. Упражнение «повороты головы» Упражнение «повороты головы»</p> <p>30. Упражнение «маятник головой» (вниз и вверх) Упражнение «перекаты» Упражнение «шаги»</p> |    |  |  |
| <p><b>Самостоятельная работа обучающихся к разделу 2:</b></p> |   | 54 |  |  |

|   |            |  |  |
|---|------------|--|--|
| <p>Бег по пересеченной местности, преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий<br/> Бег по отрезкам: 3х30 м, 2х50м. Финишный рывок.<br/> Подготовительные упражнения применительно к прыжку способом «согну в ноги»<br/> Метание гранаты с места, с 3-5 шагов.<br/> Стойки и перемещения, прыжки в высоту с места, приседания<br/> Блокирование: приставной шаг и прыжок вверх с выставлением рук над верхом сетки<br/> Передача мяча на удар со встречной передачи. Индивидуальные действия<br/> Планирующая подача – выполнить подачу толчковым касанием мяча бьющей рукой, как бы сопровождая её.<br/> Стойки: на лопатках, голове, на руках у стенки<br/> Соскоки: из размахивания махом назад, перемахивание одной из упора верхом. Соскок махом назад с поворотом.<br/> Прыжки через комбинированные снаряды. Наскок на мостик и отталкивание.<br/> Перехваты, вырывание, выбивание мяча. Броски в корзину, овладение мячом при отскоке от щита.<br/> Индивидуальная защита, командная защита, защита 2х2х1<br/> Броски с точек. Штрафной бросок. Бросок одной рукой от плеча.<br/> Перестроения: выполнить переменные шагами или подскоками. Размыкание приставными шагами с наклонными туловища вправо-влево.<br/> Упражнения со взаимной помощью друг другу (в парах). Упражнения из других видов спорта.<br/> Различные сгибания и разгибания, поднимания и отпускания рук. Подтягивание.<br/> Легкоатлетические прыжковые упражнения (многоскоки, тройной прыжок). Силовые упражнения (подъём силой и переворотом на перекладине, лазание по канату).</p> |            |  |  |
| <b>Всего:</b>   | <b>216</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<br>(освоенные умения, усвоенные знания)   | Формы и методы контроля и<br>оценки результатов<br>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,<br/>тестирование, индивидуальные<br/>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> |  |
|---|--|