

ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА  
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ  
Санкт-Петербургское государственное бюджетное профессиональное  
образовательное учреждение «Автомеханический колледж»

**РАССМОТРЕНО И ПРИНЯТО**

на заседании Педагогического Совета  
СПб ГБПОУ «Автомеханический колледж»  
Протокол № 10

« 16 » \_\_\_\_ 06 \_\_\_\_ 20 21 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Председатель Педагогического Совета  
Директор СПб ГБПОУ  
«Автомеханический колледж»

\_\_\_\_\_ /Р.Н. Лучковский/

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**учебной дисциплины**  
**ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

*ДЛЯ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ПО ПРОГРАММЕ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ СРЕДНЕГО ЗВЕНА  
ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ  
22.02.06 СВАРОЧНОЕ ПРОИЗВОДСТВО ПО ПРОГРАММЕ БАЗОВОЙ ПОДГОТОВКИ  
СРОК ОБУЧЕНИЯ – 3ГОДА 10 МЕСЯЦЕВ*

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО), 22.02.06 Сварочное производство, входящей в состав укрупнённой группы профессий: 22.00.00 Технологии материалов, при подготовке специалистов среднего звена.

**Организация-разработчик:** Санкт-Петербургское государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Автомеханический колледж»

**Разработчик:** Майкова Ольга Владимировна, руководитель физического воспитания высшей квалификационной категории СПб ГБПОУ «Автомеханический колледж»;

Некрасова Светлана Валентиновна, преподаватель физической культуры высшей квалификационной категории СПб ГБПОУ «Автомеханический колледж»;

РАССМОТРЕНО И РЕКОМЕНДОВАНО К УТВЕРЖДЕНИЮ на заседании Методической комиссии гуманитарного цикла СПб ГБПОУ «Автомеханический колледж»

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	стр. 4
<b>2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	6
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	19
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	21

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

## 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 22.02.06 «Сварочное производство», входящей в состав укрупненной группы профессий 22.00.00 «Технологии материалов».

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована при подготовке студентов дневного отделения при освоении специальностей СПО технического профиля

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл, является обязательной учебной дисциплиной.

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

Рабочая программа «Физическая культура» направлена на укрепление здоровья, повышение физического потенциала работоспособности обучающихся, на формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Рабочая программа направлена на формирование общих компетенций:

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

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 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.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь:**

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

В результате освоения дисциплины студент должен **знать**:

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

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

максимальной учебной нагрузки обучающихся 388 часа, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки студента 194 часов;  
самостоятельной работы студента 194 часов.

Из вариативной части 26 часов для формирования профессионально-значимых двигательных умений и навыков.

## 2 СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

### 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>388</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>194</b>
в том числе:	
практические занятия	<b>190</b>
лекции	<b>4</b>
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>194</b>
в том числе:	
1. Внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах О.Ф.П., не менее 2 часов в неделю. Проверка эффективности данного вида самостоятельной работы организуется в виде анализа результатов выступления на соревнованиях или сравнительных данных начального и конечного тестирования, демонстрирующий прирост в уровне развития физических качеств.	
<b>Итоговая аттестация по дисциплине в форме дифференцированного зачета</b>	<b>2</b>

## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Уровень освоения
1			3	4
<b>Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности</b>			<b>8</b>	
Введение <b>Тема 1.1.</b> Физическая культура как социальное явление, как явление культуры	Содержание учебного материала		2	1
	1,2	Требования к технике безопасности на занятиях физической культурой Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание.		
	Самостоятельная работа		2	
<b>Тема 1.2.</b> Социально биологические основы физической культуры	Содержание учебного материала		1	1
	1	Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.		
<b>Тема 1.3.</b> Основы здорового образа и стиля жизни	Содержание учебного материала		1	1
	1	Здоровье человека как ценность и фактор достижения жизненного успеха. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья.		
	Самостоятельная работа		2	
	1,2	Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушения осанки, в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса.		
			<b>104</b>	
<b>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</b>				

<b>Тема 2.1.</b> Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование	Содержание учебного материала		12	1,2
	1	Техника бега на короткие дистанции		
	2	Техника бега по прямой		
	3	Техника бега по виражу		
	4	Техника низкого старта и стартового разгона		
	5	Использование стартовых колодок		
	6	Техника финиширования		
	7,8	Бег 30 м.		
	9,10	Бег 60 м.		
	11,12	Бег 100 м.		
	Самостоятельная работа		12	
	1	Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.		
	2	Комплекс упражнений для укрепления свода стопы		
	3,4	Комплекс упражнений на растягивание		
5,6	Комплекс упражнений для формирования правильной осанки			
7,8	Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств			
9,10	Методы психологической саморегуляции, используемой в повседневной жизни			
11,12	Методика самомассажа			
<b>Тема 2.2.</b> Эстафетный бег	Содержание учебного материала		9	1,2
	1	Техника эстафетного бега		
	2	Техника передачи эстафетной палочки		
	3,4	Техника старта на этапах эстафетного бега		
	5	Техника передачи эстафетной палочки с пробеганием различных отрезков этапов		
	6,7	Техника передачи эстафетной палочки на максимальной скорости		
	8,9	Эстафетный бег 4*100		
	Самостоятельная работа		9	
	1,2	Выполнение комплекса упражнений на дыхание		
	3,4,5,6, 7,8,9	Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.		
<b>Тема 2.3.</b> Бег на средние и длинные дистанции	Содержание учебного материала		12	1,2
	1	Техника бега на средние и длинные дистанции		



	2	Старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование			
	3,4,5	Особенности техники кроссового бега			
	6	Бег 500м.			
	7,8,9	Бег 1000м.			
	10,11,12	Бег 3000м.			
	Самостоятельная работа				12
	1,2,3,4,5, 6	Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений			
	7,8,9,10, 11,12	Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.			
<b>Тема 2.4.</b> Прыжок в длину с места способом «согнув ноги»	Содержание учебного материала		3	1,2	
	1	Техника прыжка в длину с места способом «согнув ноги»			
	2	Техника отталкивания и приземления			
	3	Техника прыжка в полной координации			
	Самостоятельная работа				3
1,2,3	Комплекс упражнений прыжков на скакалке				
<b>Тема 2.5.</b> Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	Содержание учебного материала		4	1,2	
	1	Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»			
	2	Техника разбега в сочетании с отталкиванием			
	3	Техника движения в полете с приземлением			
	4	Техника прыжка в полной координации			
	Самостоятельная работа				4
	1,2,3,4	Закрепление и совершенствование техники двигательных действий в процессе самостоятельных занятий			
<b>Тема 2.6.</b> Прыжок в высоту с разбега способом «ножницы»	Содержание учебного материала		4	1,2	
	1	Техника прыжка в высоту с разбега способом «ножницы»			
	2	Техника разбега в сочетании с отталкиванием			
	3	Техника перехода через планку с приземлением			
	4	Техника прыжка в полной координации			
	Самостоятельная работа				4
	1,2	Упражнения для развития силы мышц ног			
3,4	Упражнения для развития прыгучести				
<b>Тема 2.7.</b> Метание гранаты	Содержание учебного материала		8	1,2	
	1	Техника метания гранаты			

	2	Техника держания и выбрасывания гранаты		
	3,4	Техника метания с бросковых шагов		
	5	Техника разбега и отведения гранаты		
	6,7,8	Техника метания с полного разбега		
	Самостоятельная работа		8	
	1,2,3,4	Упражнения для развития силы мышц рук		
	5,6,7,8	Упражнения для развития координации		
<b>Раздел 3. Спортивные игры</b>			<b>126</b>	
<b>Тема 3.1.</b> Баскетбол. Ловля и передача мяча.	Содержание учебного материала		2	1,2
	1	Стойка баскетболиста. Способы передачи и ловли двумя руками от груди на месте и в движении		
	2	Способы передачи и ловли одной рукой от плеча		
	Самостоятельная работа		2	
	1	Пальцевая гимнастика		
	2	Упражнения для развития ловкости		
<b>Тема 3.2.</b> Ведение и перемещения	Содержание учебного материала		3	1,2
	1	Ведение мяча на месте		
	2	Ведение мяча в движении		
	3	Ведение мяча с изменением направления, скорости, высоты отскока		
	Самостоятельная работа		3	
	1,2,3	Упражнения для развития координации		
<b>Тема 3.3.</b> Броски	Содержание учебного материала		9	1,2
	1	Броски по кольцу двумя руками разными способами		
	2	Броски по кольцу одной рукой разными способами		
	3,4,5	Штрафной бросок разными способами		
	6,7	Трехочковый бросок разными способами		
	8,9	Ведение, два шага, бросок		
	Самостоятельная работа		9	
	1,2,3	Пальцевая гимнастика		
	4,5,6	Правила игры в баскетбол, история, судейство		
7,8,9	Закрепление и совершенствование техники двигательных действий в процессе самостоятельных занятий			
<b>Тема 3.4.</b> Вырывание и выбивание мяча	Содержание учебного материала		2	1,2
	1	Техника вырывания мяча		

	2	Техника выбивания мяча		
	Самостоятельная работа		2	
	1	Правила игры в баскетбол		
	2	Упражнения для развития выносливости		
<b>Тема 3.5.</b> Тактика защиты, тактика нападения	Содержание учебного материала		5	1,2
	1	Защитные действия игрока без мяча, с мячом		
	2	Перехват мяча и борьба за мяч		
	3	Быстрый прорыв		
	4	Командные действия в защите		
	5	Командные действия в нападении		
	Самостоятельная работа		5	
	1	Упражнения для развития глазомера		
	2,3,4,5	Закрепление и совершенствование техники двигательных действий в процессе самостоятельных занятий		
	<b>Тема 3.6.</b> Волейбол. Стойка волейболиста, перемещения	Содержание учебного материала		3
1		Стойка волейболиста, способы перемещения на площадке		
2		Остановка шагом, прыжком		
3		Сочетание способов перемещений с техническими приемами		
Самостоятельная работа		3		
1		Правила игры в волейбол		
2,3		Закрепление и совершенствование техники двигательных действий в процессе самостоятельных занятий		
<b>Тема 3.7.</b> Передача и прием мяча	Содержание учебного материала		3	1,2
	1	Передача и прием мяча сверху		
	2	Передача и прием мяча снизу. <b>Зачетное занятие.</b>		
	3	Чередование способов передачи и приема мяча		
	Самостоятельная работа		3	
	1	Упражнения для развития координации		
2,3	Закрепление и совершенствование техники двигательных действий в процессе самостоятельных занятий			
<b>Тема 3.8.</b> Подача мяча	Содержание учебного материала		4	1,2
	1	Нижняя прямая подача		
	2	Нижняя боковая подача		
	3	Верхняя прямая подача		

	4	Верхняя прямая подача в прыжке		
	Самостоятельная работа		4	
	1	Комплекс упражнений для развития силы мышц рук		
	2,3,4	Закрепление и совершенствование техники двигательных действий в процессе самостоятельных занятий		
<b>Тема 3.9.</b> Тактика игры в нападении	Содержание учебного материала		5	1,2
	1	Индивидуальные тактические действия в нападении. <b>Зачетное занятие.</b>		
	2	Нападающий удар		
	3	Групповые тактические действия в нападении		
	4,5	Командные тактические действия в нападении		
	Самостоятельная работа		5	
	1	Комплекс упражнений со скакалкой		
	2,3,4,5	Закрепление и совершенствование техники двигательных действий в процессе самостоятельных занятий		
<b>Тема 3.10.</b> Тактика игры в защите	Содержание учебного материала		5	1,2
	1	Индивидуальные тактические действия в защите		
	2	Блокирование мяча		
	3	Групповые тактические действия в защите		
	4	Командные тактические действия в защите		
	5	Страхование партнера		
	Самостоятельная работа		5	
	1,2,3	Комплекс общеразвивающих упражнений		
	4,5	Закрепление и совершенствование техники двигательных действий в процессе самостоятельных занятий		
<b>Тема 3.11.</b> Футбол. Передвижения и остановки	Содержание учебного материала		2	1,2
	1	Передвижения различными способами		
	2	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений		
	Самостоятельная работа		2	
	1,2	Правила игры в футбол		
<b>Тема 3.12.</b> Удары по мячу	Содержание учебного материала		5	1,2
	1	Удары по неподвижному мячу разной частью стопы		
	2	Удары по катящемуся и летящему мячу		
	3	Удары по воротам различными способами		
	4	Угловой удар и подача мяча в штрафную площадь		

	5	Пенальти		
	Самостоятельная работа		5	
	1,2,3	Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.		
	4,5	Чеканка мяча		
<b>Тема 3.13.</b> Остановка мяча	Содержание учебного материала		1	1,2
	1	Остановка катящегося, летящего мяча; остановка мяча грудью		
	Самостоятельная работа		1	
	1	Чеканка мяча		
<b>Тема 3.14.</b> Ведение мяча и обводка	Содержание учебного материала		2	1,2
	1	Ведение мяча разными сторонами стопы различными способами с пассивным и активным сопротивлением защитника		
	2	Обводка с помощью обманных движений (финтов)		
	Самостоятельная работа		2	
	1	Передвижения с мячом		
	2	Комплекс упражнений для укрепления мышц ног		
<b>Тема 3.15.</b> Отбор мяча	Содержание учебного материала		2	1,2
	1	Выбивание мяча ударом ноги		
	2	Отборы мяча: перехватом, толчком плеча в плечо, в подкате		
	Самостоятельная работа		2	
	1,2	Комплекс упражнений для укрепления мышц верхнего плечевого пояса		
<b>Тема 3.16.</b> Игра вратаря	Содержание учебного материала		1	1,2
	1	Ловля и отбивание мяча разными способами. <b>Зачетное занятие.</b>		
	Самостоятельная работа		1	
	1	Комплекс упражнений для развития двигательной реакции		
<b>Тема 3.17.</b> Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	Содержание учебного материала		2	1,2
	1,2	Ведение, передача, прием, остановка, удар по воротам		
	Самостоятельная работа		2	
	1,2	Комплекс упражнений для развития координации		
<b>Тема 3.18.</b> Тактика игры	Содержание учебного материала		4	1,2
	1,2	Тактика игры в защите и нападении		
	3,4	Судейство, двусторонняя игра		
	Самостоятельная работа		4	
	1,2	Правила судейства, жесты		

	3,4	Закрепление и совершенствование техники двигательных действий в процессе самостоятельных занятий		
<b>Тема 3.19.</b> Двусторонняя игра	Содержание учебного материала		3	1,2
	1	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом		
	2	Групповые взаимодействия		
	3	Игра в футбол с соблюдением основных правил. <b>Зачетное занятие.</b>		
	Самостоятельная работа		3	
	1,2,3	Закрепление и совершенствование техники двигательных действий в процессе самостоятельных занятий		
<b>Раздел 4. Гимнастика</b>			<b>20</b>	
<b>Тема 4.1.</b> Общеразвивающие упражнения	Содержание учебного материала		2	1,2
	1	Общеразвивающие упражнения без предметов		
	2	Общеразвивающие упражнения с предметами		
	Самостоятельная работа		2	
	1,2	Составление комплекса ОРУ		
<b>Тема 4.2.</b> Строевые упражнения и перестроения	Содержание учебного материала		2	1,2
	1	Строевые упражнения на месте и в движении		
	2	Перестроения на месте и в движении		
	Самостоятельная работа		2	
	1,2	Комплекс дыхательной гимнастики		
<b>Тема 4.3.</b> Вольные упражнения	Содержание учебного материала		1	1,2
	1	Вольные упражнения на разное количество счета		
	Самостоятельная работа		1	
	1	Составление комплекса вольных упражнений		
<b>Тема 4.4.</b> Акробатика	Содержание учебного материала		5	1,2
	1	Кувырки		
	2	Стойка на лопатках и голове		
	3,4,5	Акробатический комплекс из ранее изученных элементов		
	Самостоятельная работа		5	
	1,2	Комплекс упражнений для развития гибкости		
	3,4,5	Закрепление и совершенствование техники двигательных действий в процессе самостоятельных занятий		
<b>Раздел 5.</b>	<b>Атлетическая гимнастика. Работа на тренажерах</b>		<b>48</b>	

<b>Тема 5.1.</b> Комплексы силовой гимнастики в динамическом режиме	Содержание учебного материала		8	1,2
	1	Комплекс упражнений для развития силы мышц рук и плечевого пояса		
	2	Комплекс упражнений для развития силы мышц спины		
	3	Комплекс упражнений для развития силы мышц брюшного пресса		
	4	Комплекс упражнений для развития силы мышц ног		
	5	Комплекс упражнений для развития силы мышц рук и плечевого пояса с отягощениями (гантели, гири, набивные мячи, штанга)		
	6	Комплекс упражнений для развития силы мышц спины с отягощениями (гантели, гири, набивные мячи, штанга)		
	7	Комплекс упражнений для развития силы мышц брюшного пресса с отягощениями (гантели, гири, набивные мячи, штанга)		
	8	Комплекс упражнений для развития силы мышц ног с отягощениями (гантели, гири, набивные мячи, штанга)		
	Самостоятельная работа		8	
	1	Комплекс упражнений для укрепления мышц шеи		
	2	Комплекс упражнений волевой гимнастики		
	3	Комплекс изометрических упражнений с использованием принципа самосопротивления		
	4	Комплекс упражнений для развития силы предплечий		
	5	Комплекс упражнений для укрепления мышц спины		
	6	Комплекс упражнений для формирования правильной осанки		
7	Методика самомассажа			
8	Комплекс упражнений на расслабление			
<b>Тема 5.2.</b> Комплексы силовой гимнастики в статическом режиме	Содержание учебного материала		8	1,2
	1	Комплекс упражнений для развития силы мышц рук и плечевого пояса		
	2	Комплекс упражнений для развития силы мышц спины		
	3	Комплекс упражнений для развития силы мышц брюшного пресса		
	4	Комплекс упражнений для развития силы мышц ног		
	5	Комплекс упражнений для развития силы мышц рук и плечевого пояса с отягощениями (гантели, гири, набивные мячи, штанга)		
	6	Комплекс упражнений для развития силы мышц спины с отягощениями (гантели, гири, набивные мячи, штанга)		
	7	Комплекс упражнений для развития силы мышц брюшного пресса с отягощениями (гантели, гири, набивные мячи, штанга)		

	8	Комплекс упражнений для развития силы мышц ног с отягощениями (гантели, гири, набивные мячи, штанга)		
	Самостоятельная работа		8	
	1,2,3	Составление силового комплекса упражнений на разные группы мышц		
	4,5	Комплекс упражнений утренней гимнастики с отягощениями		
	6,7,8	Комплекс силовой гимнастики для укрепления мышц спины		
<b>Тема 5.3.</b> Упражнения на тренажерах	Содержание учебного материала		8	1,2
	1	Работа на тренажере для мышц сгибателей-разгибателей бедра		
	2	Работа на тренажере «Комбинированный станок»		
	3	Работа на многофункциональном тренажере		
	4	Работа на тренажере «Баттерфляй»		
	5	Работа на тренажере «Рычажная тяга»		
	6	Работа на комбинированном тренажере для задних дельт и мышц груди		
	7	Работа на тренажере «Дельта-машина»		
	8	Работа на велотренажере. <b>Зачетное занятие.</b>		
	Самостоятельная работа		8	
	1,2,3,4, 5,6,7,8	Комплексы упражнений для развития силы крупных групп мышц		
<b>Раздел 6. Общая физическая подготовка</b>			<b>14</b>	
<b>Тема 6.1</b> Развитие двигательных качеств	Содержание учебного материала		7	1,2
	1	Челночный бег для развития быстроты		
	2	Челночный бег для развития скоростной выносливости		
	3	Индивидуальные прыжки на скакалке разными способами		
	4	Групповые прыжки на длинной скакалке разными способами		
	5	Многоскоки		
	6	Метание теннисного мяча на дальность		
	7	Метание теннисного мяча в цель		
	Самостоятельная работа		7	
	1,2,3	Комплекс упражнений для развития быстроты		
	4,5,6	Комплекс упражнений для развития выносливости		
	7	Комплекс упражнений для развития глазомера		
<b>Раздел 7.</b>	<b>Профессионально прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>		<b>40</b>	
<b>Тема 7.1.</b>	Содержание учебного материала		20	1,2



ППФП, как одно из главных направлений будущей профессиональной деятельности	1	Метание теннисного мяча на точность приземления			
	2	Метание теннисного мяча неудобной рукой			
	3	Ловля мяча правой и левой рукой от стены			
	4	Передача партнеру с ловлей мяча сверху правой и левой рукой			
	5	Передача двух баскетбольных мячей одновременно			
	6	Прыжок в длину с места на точность приземления			
	7	Многоскоки на точность приземления			
	8	Прыжки в высоту через резиновый жгут разной высоты			
	9	Броски набивного мяча из положения сед			
	10	Круговая тренировка на развитие силы и силовой выносливости			
	11	Круговая тренировка на развитие специальной выносливости			
	12	Круговая тренировка на развитие ловкости			
	13	Круговая тренировка на развитие гибкости			
	14	Круговая тренировка на развитие быстроты			
	15	Комплекс упражнений для развития внимания и ориентировки в пространстве			
	16	Комплекс упражнений для развития координации, точности движений и мышечных усилий			
	17	Комплекс упражнений для профессий транспорта в спортивном зале			
	18	Комплекс упражнений для развития устойчивости к выполнению работ в вынужденной позе			
	19	Преодоление препятствий на спортивной площадке			
	20	Марш-бросок с чередованием ходьбы и бега 3 км			
Самостоятельная работа			20		
1,2,3	Упражнения для развития силы и силовой выносливости				
4,5,6	Упражнения для развития специальной выносливости				
7,8,9	Упражнения для развития ловкости				
10,11	Упражнения для развития гибкости				
12,13	Упражнения для развития координации				
14,15,16	Упражнения для развития быстроты реакции				
17,18	Комплекс упражнений для укрепления глазных мышц				
19,20	Комплекс упражнений для снятия напряжений глаз				
<b>Раздел 8. Настольный теннис</b>			<b>26</b>		

<b>Тема 8.1.</b> Овладение техникой передвижений и стоек	Содержание учебного материала		2	1,2
	1	Стойка игрока		
	2	Передвижение шагами, выпадами, прыжками		
	Самостоятельная работа		2	
	1,2	Правила игры		
<b>Тема 8.2.</b> Овладение техникой держания ракетки	Содержание учебного материала		1	1,2
	1	Способы держания ракетки		
	Самостоятельная работа		1	
	1	Упражнения пальцевой гимнастики		
<b>Тема 8.3.</b> Овладение техникой ударов и подач	Содержание учебного материала		4	1,2
	1,2	Виды подач		
	3,4	Виды ударов		
	Самостоятельная работа		4	
	1	Упражнения для развития ловкости		
	2,3,4	Закрепление и совершенствование техники двигательных действий в процессе самостоятельных занятий		
<b>Тема 8.4.</b> Тактическая подготовка	Содержание учебного материала		5	1,2
	1,2,3,4	Тренировка тактических вариантов игры		
	5	Игра на счет двумя мячами		
	Самостоятельная работа		7	
	1,2,3,4	Одиночная игра		
	5,6,7	Парная игра		
<b>Итоговая аттестация по дисциплине – промежуточная аттестация по образовательной программе в форме дифференцированного зачёта</b>			<b>2</b>	
<b>Всего</b>			<b>388</b>	

### **3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

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

Реализация программы дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, тренажерного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

Комплект учебно-методической документации

**Спортивное оборудование:** баскетбольные, волейбольные, футбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны.

**Оборудование для силовых упражнений:** (бодибары, гири, набивные мячи);

**Оборудование для занятий гимнастикой:** (скакалки, гимнастические коврики, маты, гимнастические скамейки, перекладины);

Оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

**Настольный теннис:** теннисный стол, ракетки, шарик

**Футбол:** футбольная форма, футбольный мяч

**Технические средства обучения:** музыкальный центр, компьютер.

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

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

Основные источники:

1 Лях В.И. Физическая культура. 10-11 кл. (базовый уровень). ФПУ. М.: Просвещение, 2019 г. ЭФУ

##### **Интернет ресурсы:**

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики  
<http://sport.minstmgo.ru>

2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы  
<http://www.mosport.ru>

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

**КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОСУЩЕСТВЛЯЕТСЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ В ПРОЦЕССЕ  
ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ, СОРЕВНОВАНИЙ,  
ТЕСТИРОВАНИЯ, А ТАКЖЕ ВЫПОЛНЕНИЯ СТУДЕНТАМИ  
ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ЗАДАНИЙ**

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>В результате освоения дисциплины студент должен <b>знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- основы здорового образа жизни</li> </ul>	<p><b>Формы контроля обучения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практические задания по работе с информацией;</li> <li>- домашние задания проблемного характера;</li> </ul> <p><b>Оценка</b> подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p>
<p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен <b>уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</li> </ul>	<p><b>Методы оценки результатов:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которой выставляется итоговая отметка;</li> <li>- тестирование в контрольных точках.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Оценка</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Оценка техники выполнения упражнений, комплексов упражнений.</li> <li>2. Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия.</li> <li>3. Оценка уровня физического развития профессионально-значимых качеств.</li> <li>4. Оценка формирования профессионально-значимых двигательных умений и навыков.</li> </ol> <p>Для определения уровня физической подготовленности студентов проводится тестирование в начале учебного года. Динамика роста результатов определяется после сдачи</p>

		учебных нормативов в конце года.
<b>Результаты (освоенные общие компетенции)</b>	<b>Основные показатели оценки результата</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки</b>
ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.	Формирование представлений о сущности и социальной значимости своей будущей профессии, проявление к ней устойчивого интереса.	Методы практического контроля в форме педагогического наблюдения: анализ и оценка преподавателем выполнения учебных заданий студентами, реакций организма студентов на нагрузки с учетом ощущений, соответствие поведения студентов установленным правилам.
ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.	-демонстрация способности принимать решения в стандартных и нестандартных профессиональных ситуациях в области организации спортивных игр и нести за них ответственность.	1.Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр. 2.Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм.
ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития;	- нахождение и использование информации, необходимой для решения профессиональных задач по выбранной специальности и личностного развития; - использование различных источников, включая электронные источники.	Выполнение презентаций, написание сообщений
ОК 6. Работать в коллективе и команде,	- рост способности к организации и	1.Оценка выполнения студентом функций судьи.

эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	планированию самостоятельных занятий	2. Оценка проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.
ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий.	Формирование ответственного отношения за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий.	Оценка выполнения студентом заданий в команде.
ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.	- Проявление интереса к инновациям в области организации самостоятельных занятий. - осознание необходимости планировать повышение квалификации	Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха, применительно к своей будущей профессии.