

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»

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор СПб ГБПОУ  
«Автомеханический колледж»

Протокол №\_10\_

\_\_\_\_\_ / Р.Н.Лучковский/

«\_\_16\_\_» \_\_\_\_06\_\_\_\_ 2021\_\_г

«\_\_17\_\_» \_\_\_\_06\_\_\_\_ 2021\_\_г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

### **ОДБ.10 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**ДЛЯ ПРОФЕССИЙ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ  
ПО ПРОГРАММЕ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ  
РАБОЧИХ, СЛУЖАЩИХ**

ПО ПРОФЕССИИ  
23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с требованиями Государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования в пределах основной профессиональной образовательной программы по профессиям:

23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей

**Организация-разработчик:**

Санкт-Петербургское государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Автомеханический колледж»

**Разработчики:**

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

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

## **1.1. Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы. Разработана в соответствии с требованиями Государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования и с учетом примерной общеобразовательной программы по физической культуре в части содержания, рекомендованной ФГАУ «ФИРО» (Протокол № 3 от 21.07.2015 г.).

## **1.2 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:**

В пределах ОПОП дисциплина входит в общеобразовательный цикл и изучается как базовый учебный предмет

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

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).

Обучающийся должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

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

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.

ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.

ОК 4. Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.

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

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

### **Предпринимательские компетенции, которые формируются при изучении физической культуры:**

| <b>Дисциплина</b>   | <b>Компетенции, знания и умения, которые помогут стать будущему предпринимателю, деловому человеку успешнее</b>   |
|---------------------|---|
| Физическая культура | овладение навыками творческого сотрудничества; укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; формирования здорового образа жизни и социальных ориентаций; |

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

максимальной учебной нагрузки обучающихся 213 часов, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки студента 213 часов;

## 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>213</b>  |
| <b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>              | <b>213</b>  |
| в том числе:   |             |
| практические занятия   | <b>208</b>  |
| лекции   | <b>5</b>    |
| Итоговая аттестация по дисциплине в форме дифференцированного зачета | 2           |

## 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  | 2  | 3           | 4                |
| <b>Раздел 1.</b>   | <b>Научно-методические основы формирования физической культуры личности</b>  |             |                  |
| Введение   | Содержание учебного материала  | 3           | 1                |
| <b>Тема 1.1.</b><br>Физическая культура как социальное явление, как явление культуры | 1 Требования к технике безопасности на занятиях физической культурой<br>Физическая культура личности человека.   |             |                  |
|  | Самостоятельная работа   | 2           |                  |
| <b>Тема 1.2.</b> Социально биологические основы физической культуры                  | Содержание учебного материала  | 3           | 1                |
|  | 1 Влияние занятий физическими упражнениями на возможности человека.  |             |                  |
| <b>Тема 1.3.</b><br>Основы здорового образа и стиля жизни                            | Содержание учебного материала  | 3           | 1                |
|  | 1 Здоровье человека как ценность и фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. |             |                  |
|  | Самостоятельная работа   | 2           |                  |
|  | 1 Выполнение комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета.   |             |                  |
| <b>Раздел 2.</b>   | <b>Учебно-практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.</b>  |             |                  |
| <b>Тема 2.1.</b><br>Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование          | Содержание учебного материала  | 9           | 1,2              |
|  | Практические занятия   |             |                  |
|  | 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  | Бег 30 м.  |     |     |    |
|                                    | 8  | Бег 60 м.  |     |     |    |
|                                    | 9  | Бег 100 м.   |     |     |    |
|                                    | Самостоятельная работа                                   |  |     |     | 14 |
|                                    | 1  | Закрепление и совершенствование техники.                   |     |     |    |
|                                    | 2  | Комплекс упражнений для укрепления свода стопы             |     |     |    |
|                                    | 3  | Комплекс упражнений на растягивание                        |     |     |    |
|                                    | 4  | Комплекс упражнений для формирования правильной осанки     |     |     |    |
|                                    | 5  | Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств |     |     |    |
|                                    | 6  | Методы психологической саморегуляции.                      |     |     |    |
|                                    | 7  | Методика самомассажа                                       |     |     |    |
| <b>Тема 2.2.</b><br>Эстафетный бег | Содержание учебного материала                            |  | 7   | 1,2 |    |
|                                    | Практические занятия                                     |  |     |     |    |
|                                    | 1  | Техника эстафетного бега                                   |     |     |    |
|                                    | 2  | Техника передачи эстафетной палочки                        |     |     |    |
|                                    | 3,4  | Техника старта на этапах                                   |     |     |    |
|                                    | 5  | Техника передачи эстафетной палочки с пробеганием этапов   |     |     |    |
|                                    | 6  | Техника передачи эстафетной палочки на скорости            |     |     |    |
|                                    | 7  | Эстафетный бег 4*100                                       |     |     |    |
|                                    | Самостоятельная работа                                   |  |     |     | 2  |
| 1                                  | Выполнение комплекса упражнений на дыхание               | 10   | 1,2 |     |    |
| Содержание учебного материала      |  |  |     |     |    |
| Практические занятия               |  |  |     |     |    |
| 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                                | Бег 1000м.   |  |     |     |    |
| 9.10                               | Бег 3000м.   |  |     |     |    |

|   |   |   |     |
|---|---|---|-----|
|   | Самостоятельная работа                                      | 10  |     |
|   | 1,2,3,4,5   Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений |   |     |
| <b>Тема 2.4.</b><br>Прыжок в длину с места способом «согнув ноги»   | Содержание учебного материала                               | 3   | 1,2 |
|   | Практические занятия  |   |     |
|   | 1   Техника прыжка в длину с места способом «согнув ноги»   |   |     |
|   | 2   Техника отталкивания и приземления                      |   |     |
|   | 3   Техника прыжка в полной координации                     |   |     |
|   | Самостоятельная работа                                      | 4   |     |
|   | 1,2   Комплекс упражнений прыжков на скакалке               |   |     |
| <b>Тема 2.5.</b><br>Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» | Содержание учебного материала                               | 4   | 1,2 |
|   | Практические занятия  |   |     |
|   | 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                                      | 2   |     |
|   | 1   Закрепление и совершенствование техники                 |   |     |
| <b>Тема 2.6.</b><br>Прыжок в высоту с разбега способом «ножницы»    | Содержание учебного материала                               | 4   | 1,2 |
|   | Практические занятия  |   |     |
|   | 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   Упражнения для развития силы мышц ног |     |
|   | 2   Упражнения для развития прыгучести                      |   |     |
| <b>Тема 2.7.</b><br>Метание гранаты                                 | Содержание учебного материала                               | 5   | 1,2 |
|   | Практические занятия  |   |     |
|   | 1   Техника метания гранаты                                 |   |     |
|   | 2   Техника держания и выбрасывания гранаты                 |   |     |
|   | 3   Техника метания с бросковых шагов                       |   |     |
|   | 4   Техника разбега и отведения гранаты                     |   |     |

|   |                               |   |   |     |  |  |
|---|-------------------------------|---|---|-----|--|--|
|   | 5                             | Техника метания с полного разбега               |   |     |  |  |
|   | Самостоятельная работа        |   | 4 |     |  |  |
|   | 1                             | Упражнения для развития силы мышц рук           |   |     |  |  |
|   | 2                             | Упражнения для развития координации             |   |     |  |  |
| <b>Раздел 3.</b>                                      | <b>Спортивные игры</b>        |   |   |     |  |  |
| <b>Тема 3.1.</b><br>Баскетбол. Ловля и передача мяча. | Содержание учебного материала |   | 2 | 1,2 |  |  |
|   | Практические занятия          |   |   |     |  |  |
|   | 1                             | Стойка баскетболиста. Способы передачи и ловли. |   |     |  |  |
|   | 2                             | Способы передачи и ловли одной рукой от плеча   |   |     |  |  |
|   | Самостоятельная работа        |   | 6 |     |  |  |
|   | 1                             | Пальцевая гимнастика                            |   |     |  |  |
|   | 2,3                           | Упражнения для развития ловкости                |   |     |  |  |
| <b>Тема 3.2.</b><br>Ведение и перемещения             | Содержание учебного материала |   | 3 | 1,2 |  |  |
|   | Практические занятия          |   |   |     |  |  |
|   | 1                             | Ведение мяча на месте                           |   |     |  |  |
|   | 2                             | Ведение мяча в движении                         |   |     |  |  |
|   | 3                             | Ведение мяча различными способами.              |   |     |  |  |
|   | Самостоятельная работа        |   | 4 |     |  |  |
|   | 1,2                           | Упражнения для развития координации             |   |     |  |  |
| <b>Тема 3.3.</b><br>Броски                            | Содержание учебного материала |   | 7 | 1,2 |  |  |
|   | Практические занятия          |   |   |     |  |  |
|   | 1                             | Броски по кольцу двумя руками                   |   |     |  |  |
|   | 2                             | Броски по кольцу одной рукой                    |   |     |  |  |
|   | 3                             | Штрафной бросок                                 |   |     |  |  |
|   | 4,5                           | Трехочковый бросок                              |   |     |  |  |
|   | 6,7                           | Ведение, два шага, бросок                       |   |     |  |  |
|   | Самостоятельная работа        |   | 4 |     |  |  |
|   | 1                             | Пальцевая гимнастика                            |   |     |  |  |
|   | 2                             | Правила игры в баскетбол                        |   |     |  |  |
| <b>Тема 3.4.</b><br>Вырывание и выбивание мяча        | Содержание учебного материала |   | 2 | 1,2 |  |  |
|   | Практические занятия          |   |   |     |  |  |
|   | 1                             | Техника вырывания мяча                          |   |     |  |  |

|  |                                     |   |   |     |
|--|-------------------------------------|---|---|-----|
|  | 2                                   | Техника выбивания мяча                        |   |     |
|  | Самостоятельная работа              |   | 4 |     |
|  | 1                                   | Правила игры в баскетбол                      |   |     |
|  | 2                                   | Упражнения для развития выносливости          |   |     |
| <b>Тема 3.5.</b><br>Тактика защиты, тактика нападения          | Содержание учебного материала       |   | 5 | 1,2 |
|  | Практические занятия                |   |   |     |
|  | 1                                   | Защитные действия                             |   |     |
|  | 2                                   | Перехват мяча и борьба за мяч                 |   |     |
|  | 3                                   | Быстрый прорыв                                |   |     |
|  | 4                                   | Командные действия в защите                   |   |     |
|  | 5                                   | Командные действия в нападении                |   |     |
|  | Самостоятельная работа              |   | 2 |     |
| 1  | Упражнения для развития глазомера   |   |   |     |
| <b>Тема 3.6.</b><br>Волейбол. Стойка волейболиста, перемещения | Содержание учебного материала       |   | 3 | 1,2 |
|  | Практические занятия                |   |   |     |
|  | 1                                   | Стойка волейболиста, способы перемещения.     |   |     |
|  | 2                                   | Остановка шагом, прыжком                      |   |     |
|  | 3                                   | Сочетание перемещений с техническими приемами |   |     |
|  | Самостоятельная работа              |   | 2 |     |
|  | 1                                   | Правила игры в волейбол                       |   |     |
| <b>Тема 3.7.</b><br>Передача и прием мяча                      | Содержание учебного материала       |   | 3 | 1,2 |
|  | Практические занятия                |   |   |     |
|  | 1                                   | Передача и прием мяча сверху                  |   |     |
|  | 2                                   | Передача и прием мяча снизу                   |   |     |
|  | 3                                   | Чередование способов передачи и приема мяча   |   |     |
|  | Самостоятельная работа              |   | 2 |     |
| 1  | Упражнения для развития координации |   |   |     |
| <b>Тема 3.8.</b><br>Подача мяча                                | Содержание учебного материала       |   | 4 | 1,2 |
|  | Практические занятия                |   |   |     |
|  | 1                                   | Нижняя прямая подача                          |   |     |
|  | 2                                   | Нижняя боковая подача                         |   |     |
|  | 3                                   | Верхняя прямая подача                         |   |     |

|   |                               |   |   |     |
|---|-------------------------------|---|---|-----|
|   | 4                             | Верхняя прямая подача в прыжке                  |   |     |
|   | Самостоятельная работа        |   | 2 |     |
|   | 1                             | Комплекс упражнений для развития силы мышц рук  |   |     |
| <b>Тема 3.9.</b><br>Тактика игры в нападении          | Содержание учебного материала |   | 5 | 1,2 |
|   | Практические занятия          |   |   |     |
|   | 1                             | Индивидуальные тактические действия в нападении |   |     |
|   | 2                             | Нападающий удар                                 |   |     |
|   | 3                             | Групповые тактические действия в нападении      |   |     |
|   | 4,5                           | Командные тактические действия в нападении      |   |     |
|   | Самостоятельная работа        |   | 2 |     |
|   | 1                             | Комплекс упражнений со скакалкой                |   |     |
| <b>Тема 3.10.</b><br>Тактика игры в защите            | Содержание учебного материала |   | 4 | 1,2 |
|   | Практические занятия          |   |   |     |
|   | 1                             | Индивидуальные тактические действия в защите    |   |     |
|   | 2                             | Блокирование мяча                               |   |     |
|   | 3,4                           | Атакующий удар                                  |   |     |
|   | 5                             | Страхование партнера                            |   |     |
|   | Самостоятельная работа        |   | 6 |     |
|   | 1,2,3                         | Комплекс общеразвивающих упражнений             |   |     |
| <b>Тема 3.11.</b><br>Футбол. Передвижения и остановки | Содержание учебного материала |   | 2 | 1,2 |
|   | Практические занятия          |   |   |     |
|   | 1                             | Передвижения различными способами               |   |     |
|   | 2                             | Комбинации из освоенных элементов               |   |     |
|   | Самостоятельная работа        |   | 2 |     |
|   | 1                             | Правила игры в футбол                           |   |     |
| <b>Тема 3.12.</b><br>Удары по мячу                    | Содержание учебного материала |   | 5 | 1,2 |
|   | Практические занятия          |   |   |     |
|   | 1                             | Удары по неподвижному мячу разной частью стопы  |   |     |
|   | 2                             | Удары по катящемуся и летящему мячу             |   |     |
|   | 3                             | Удары по воротам                                |   |     |
|   | 4                             | Угловой удар и подача мяча в штрафную площадь   |   |     |
| 5   | Пенальти                      |   |   |     |

|  |  |   |     |
|--|--|---|-----|
|  | Самостоятельная работа                                   | 6 |     |
|  | 1,2,3 Закрепление и совершенствование техники.           |   |     |
| <b>Тема 3.13.</b><br>Остановка мяча  | Содержание учебного материала                            | 1 | 1,2 |
|  | Практические занятия                                     |   |     |
|  | 1 Остановка мяча;  |   |     |
|  | Самостоятельная работа                                   | 2 |     |
|  | 1 Чеканка мяча   |   |     |
| <b>Тема 3.14.</b><br>Ведение мяча и обводка                                  | Содержание учебного материала                            | 2 | 1,2 |
|  | Практические занятия                                     |   |     |
|  | 1 Ведение мяча различными способами.                     |   |     |
|  | 2 Обводка с помощью обманных движений (финтов)           |   |     |
|  | Самостоятельная работа                                   | 4 |     |
|  | 1 Передвижения с мячом                                   |   |     |
| 2 Комплекс упражнений для укрепления мышц ног                                |  |   |     |
| <b>Тема 3.15.</b><br>Отбор мяча  | Содержание учебного материала                            | 2 | 1,2 |
|  | Практические занятия                                     |   |     |
|  | 1 Выбивание мяча ударом ноги                             |   |     |
|  | 2 Отборы мяча.   |   |     |
|  | Самостоятельная работа                                   | 2 |     |
| 1 Комплекс упражнений для укрепления мышц верхнего плечевого пояса           |  |   |     |
| <b>Тема 3.16.</b><br>Вбрасывание мяча  | Содержание учебного материала                            | 1 | 1,2 |
|  | Практические занятия                                     |   |     |
|  | 1 Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом |   |     |
|  | Самостоятельная работа                                   | 2 |     |
| 1 Комплекс упражнений с отягощениями для укрепления верхнего плечевого пояса |  |   |     |
| <b>Тема 3.17.</b><br>Игра вратаря  | Содержание учебного материала                            | 1 | 1,2 |
|  | Практические занятия                                     |   |     |
|  | 1 Ловля и отбивание мяча                                 |   |     |
|  | Самостоятельная работа                                   | 2 |     |
| 1 Комплекс упражнений для развития двигательной реакции                      |  |   |     |
| <b>Тема 3.18.</b>  | Содержание учебного материала                            | 4 | 1,2 |

|   |  |  |   |     |
|---|--|--|---|-----|
| Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом | Практические занятия   |  | 2 |     |
|   | 1,2  | Ведение, передача, прием, остановка, удар по воротам |   |     |
|   | Самостоятельная работа   |  |   |     |
| <b>Тема 3.19.</b><br>Тактика игры   | 1  |  | 4 | 1,2 |
|   | Комплекс упражнений для развития координации                           |  |   |     |
|   | Содержание учебного материала  |  |   |     |
|   | Практические занятия   |  |   |     |
|   | 1,2  | Тактика игры в защите и нападении                    |   |     |
|   | 3.4  | Судейство, двусторонняя игра                         |   |     |
| <b>Тема 3.20.</b><br>Двусторонняя игра  | Самостоятельная работа   |  | 3 | 1,2 |
|   | 1  |  |   |     |
|   | Правила судейства, жесты   |  |   |     |
|   | Содержание учебного материала  |  |   |     |
|   | Практические занятия   |  |   |     |
| <b>Раздел 4.</b>  | 1  |  | 2 | 1,2 |
|   | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом |  |   |     |
|   | 2  |  |   |     |
|   | Групповые взаимодействия   |  |   |     |
|   | 3  |  |   |     |
| <b>Тема 4.1.</b><br>Общеразвивающие упражнения                                    | Игра в футбол с соблюдением основных правил                            |  | 2 |     |
|   | <b>Гимнастика</b>  |  |   |     |
|   | Содержание учебного материала  |  |   |     |
|   | Практические занятия   |  |   |     |
|   | 1  | Общеразвивающие упражнения без предметов             |   |     |
|   | 2  | Общеразвивающие упражнения с предметами              |   |     |
| <b>Тема 4.2.</b><br>Строевые упражнения и перестроения                            | Самостоятельная работа   |  | 2 | 1,2 |
|   | 1  |  |   |     |
|   | Составление комплекса ОРУ  |  |   |     |
|   | Содержание учебного материала  |  |   |     |
|   | Практические занятия   |  |   |     |
| <b>Тема 4.3.</b><br>Вольные упражнения  | 1  |  | 2 |     |
|   | Строевые упражнения на месте и в движении                              |  |   |     |
|   | 2  |  |   |     |
|   | Перестроения на месте и в движении                                     |  |   |     |
|   | Самостоятельная работа   |  |   |     |
|   | 1  |  |   |     |
| <b>Тема 4.3.</b><br>Вольные упражнения  | Комплекс дыхательной гимнастики  |  | 1 | 1,2 |
|   | Содержание учебного материала  |  |   |     |
|   | Практические занятия   |  |   |     |
|   | 1  | Вольные упражнения на разное количество счета        |   |     |

|   |   |    |     |
|---|---|----|-----|
|   | Самостоятельная работа  | 2  |     |
|   | 1 Составление комплекса вольных упражнений  |    |     |
| <b>Тема 4.4.</b><br>Акробатика  | Содержание учебного материала   | 3  | 1,2 |
|   | Практические занятия  |    |     |
|   | 1 Кувьрки   |    |     |
|   | 2 Стойка на лопатках и голове   |    |     |
|   | 3 Акробатический комплекс   |    |     |
|   | Самостоятельная работа  | 4  |     |
|   | 1,2 Комплекс упражнений для развития гибкости                                     |    |     |
| <b>Раздел 5.</b>  | <b>Атлетическая гимнастика. Работа на тренажерах</b>                              |    |     |
| <b>Тема 5.1.</b><br>Комплексы силовой гимнастики<br>в динамическом режиме | Содержание учебного материала   | 4  | 1,2 |
|   | Практические занятия  |    |     |
|   | 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 |    |     |
|   | 6 Комплекс упражнений для развития силы мышц спины с отягощениями                 |    |     |
|   | 7 Комплекс упражнений для развития силы мышц брюшного пресса с отягощениями       |    |     |
|   | 8 Комплекс упражнений для развития силы мышц ног с отягощениями                   |    |     |
|   | Самостоятельная работа  | 16 |     |
|   | 1 Комплекс упражнений для укрепления мышц шеи                                     |    |     |
|   | 2 Комплекс упражнений волевой гимнастики  |    |     |
|   | 3 Комплекс изометрических упражнений  |    |     |
|   | 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>  | Содержание учебного материала   | 4  | 1,2 |



|   |   |   |    |     |
|---|---|---|----|-----|
| Комплексы силовой гимнастики в статическом режиме | Практические занятия                                      |   | 12 |     |
|   | 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 |    |     |
|   | 6   | Комплекс упражнений для развития силы мышц спины с отягощениями                 |    |     |
|   | 7   | Комплекс упражнений для развития силы мышц брюшного пресса с отягощениями       |    |     |
|   | 8   | Комплекс упражнений для развития силы мышц ног с отягощениями                   |    |     |
|   | Самостоятельная работа                                    |   |    |     |
|   | 1,2   | Составление силового комплекса упражнений на разные группы мышц                 |    |     |
| 3,4   | Комплекс упражнений утренней гимнастики с отягощениями    |   |    |     |
| 5,6   | Комплекс силовой гимнастики для укрепления мышц спины     |   |    |     |
| <b>Тема 5.3.</b><br>Упражнения на тренажерах      | Содержание учебного материала                             |   | 6  | 1,2 |
|   | Практические занятия                                      |   |    |     |
|   | 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   |    |     |
|   | Самостоятельная работа                                    |   |    |     |
| 1,2,3   | Комплексы упражнений для развития силы крупных групп мышц |   |    |     |
| <b>Раздел 6.</b>                                  |   |   |    |     |
| <b>Тема 6.1</b><br>Развитие двигательных качеств  | <b>Общая физическая подготовка</b>                        |   | 7  | 1,2 |
|   | Содержание учебного материала                             |   |    |     |
|   | Практические занятия                                      |   |    |     |
|   | 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   |   | 3  |     |
|   | 1  | Комплекс упражнений для развития быстроты   |    |     |
|   | 2  | Комплекс упражнений для развития выносливости                                     |    |     |
|   | 3  | Комплекс упражнений для развития глазомера  |    |     |
| <b>Раздел 7.</b>  | <b>Профессионально прикладная физическая подготовка (ППФП)</b> |   |    |     |
| <b>Тема 7.1.</b><br>ППФП, как одно из главных направлений будущей профессиональной деятельности | Содержание учебного материала                                  |   | 20 | 1,2 |
|   | Практические занятия   |   |    |     |
|   | 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   |    |     |
|   | 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        |   | 13 |     |
|   | 1                             | Упражнения для развития силы и силовой выносливости |    |     |
|   | 2                             | Упражнения для развития специальной выносливости    |    |     |
|   | 3                             | Упражнения для развития ловкости                    |    |     |
|   | 4                             | Упражнения для развития гибкости                    |    |     |
|   | 5                             | Упражнения для развития координации                 |    |     |
|   | 6                             | Упражнения для развития быстроты реакции            |    |     |
|   | 7                             | Комплекс упражнений для укрепления глазных мышц     |    |     |
|   | 8                             | Комплекс упражнений для снятия напряжений глаз      |    |     |
| <b>Раздел 8.</b>  | <b>Настольный теннис</b>      |   |    |     |
| <b>Тема 8.1.</b><br>Овладение техникой передвижений и стоек | Содержание учебного материала |   | 2  | 1,2 |
|   | Практические занятия          |   |    |     |
|   | 1                             | Стойка игрока                                       |    |     |
|   | 2                             | Передвижение шагами, выпадами, прыжками             |    |     |
|   | Самостоятельная работа        |   | 1  |     |
|   | 1                             | Правила игры  |    |     |
| <b>Тема 8.2.</b><br>Овладение техникой держания ракетки     | Содержание учебного материала |   | 1  | 1,2 |
|   | Практические занятия          |   |    |     |
|   | 1                             | Способы держания ракетки                            |    |     |
|   | Самостоятельная работа        |   | 1  |     |
|   | 1                             | Упражнения пальцевой гимнастики                     |    |     |
| <b>Тема 8.3.</b><br>Овладение техникой ударов и подач       | Содержание учебного материала |   | 2  | 1,2 |
|   | Практические занятия          |   |    |     |
|   | 1                             | Виды подач  |    |     |
|   | 2                             | Виды ударов   |    |     |
|   | Самостоятельная работа        |   | 1  |     |
|   | 1                             | Упражнения для развития ловкости                    |    |     |
| <b>Тема 8.4.</b><br>Тактическая подготовка                  | Содержание учебного материала |   | 2  | 1,2 |
|   | Практические занятия          |   |    |     |

|   |                        |                                       |     |  |
|---|------------------------|---------------------------------------|-----|--|
|   | 1                      | Тренировка тактических вариантов игры |     |  |
|   | 2                      | Игра на счет двумя мячами             |     |  |
|   | Самостоятельная работа |                                       | 2   |  |
|   | 1                      | Одиночная игра                        |     |  |
|   | 2                      | Парная игра                           |     |  |
| <b>Итоговая аттестация по дисциплине – промежуточная аттестация по образовательной программе в форме дифференцированного зачёта</b> |                        |                                       | 2   |  |
| <b>Всего</b>  |                        |                                       | 213 |  |

### **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, шарики

**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:

1Лях 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

| <b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>  | <b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>   |
|--|--|
| <p>В результате освоения учебной дисциплины студент <b>должен знать</b>:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. О роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;</li> <li>2. Основы здорового образа жизни; требования, предъявляемые к специальности;</li> <li>3. Средства, методы и методики формирования профессионально-значимых двигательных умений и навыков;</li> <li>4. Средства, методы и методики формирования профессионально-значимых физических и психических свойств и качеств.</li> <li>5. Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;</li> <li>6. Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;</li> <li>7. Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;</li> <li>8. Основные правила спортивных игр;</li> <li>9. Правила соревнований по легкой атлетике и спортивным играм;</li> <li>10. Технику выполнения двигательного действия по разделам программы;</li> <li>11. Тактические действия в спортивных играх;</li> </ol> | <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 style="text-align: center;"><b>Должен уметь:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной</li> </ol>  | <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> </ul>  |

|  |  |
|--|--|
| <p>(лечебной) физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики;</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;</li> <li>3. проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;</li> <li>4. преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;</li> <li>5. выполнять приемы страховки и самостраховки;</li> <li>6. осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;</li> <li>7. выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, спортивным играм, атлетической гимнастике и ППФП при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;</li> <li>8. использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> </ol> | <p>- тестирование в контрольных точках.</p> <p><b>Легкая атлетика.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину, в высоту разными способами.</li> <li>2. Оценка самостоятельного проведения занятий с решением задачи по развитию физического качества средствами легкой атлетики.</li> </ol> <p><b>Спортивные игры.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр.</li> <li>2. Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм.</li> <li>3. Оценка выполнения студентом функций судьи.</li> <li>4. Оценка проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.</li> </ol> <p><b>Атлетическая гимнастика (юноши)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Оценка техники выполнения упражнений, комплексов с отягощениями.</li> <li>2. Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия.</li> </ol> <p><b>Футбол.</b><br/>Правила игры в футбол и техника владения мячом, техника игры в защите и нападении, тактика игры</p> <p><b>Кроссовая подготовка.</b><br/>Оценка техники пробегания дистанции до 3 км без учета времени на время.</p> <p><b>Настольный теннис.</b><br/>Правила игры, базовые элементы игры.</p> <p><b>ППФП.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Оценка уровня физического развития профессионально-значимых качеств.</li> <li>2. 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 учебных нормативов в конце года.</p> |
|--|--|

