

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОУД.10 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
<b>1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	4
<b>2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	4
<b>3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	6
<b>4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	16

## **1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУД.10 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Рабочая программа разработана в соответствии с рекомендациями 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 № 06-259 от 17.03.2015г.

Содержание программы реализуется в процессе освоения студентами программы по подготовке специалистов среднего звена с получением среднего общего образования в соответствии с ФГОС СПО третьего поколения.

### **2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**(ЛРОП) Личностные результаты освоения программы: «Физическая культура» отражают:**

1) готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

2) сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

3) потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;

4) приобретение личного опыта творческого использования профессионально оздоровительных средств и методов двигательной активности;

5) формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

б) готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

7) способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

8) способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

9) формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

10) принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

11) умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

12) патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

13) готовность к служению Отечеству, его защите.

**(МРОП) Метапредметные результаты освоения программы «Физическая культура» отражают:**

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

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

3) освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

4) 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;

5) формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

6) 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.

**(ПРОП) Предметные результаты освоения программы «Физическая культура» должны обеспечить:**

**(результаты освоения программы)**

1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) 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).

# 1. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 3.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Индекс	Наименование циклов, разделов, дисциплин, профессиональных модулей, МДК, практик	Формы промежуточной аттестации				Учебная нагрузка обучающихся, ч.							Распределение по курсам и семестрам										
		Экзамены	Зачеты	Диффер. зачеты	Другие формы	Максимальная	Самостоятельная	Обязательная					Семестр 1					Семестр 2					
								Всего	в том числе			Максим.	Самост.	Всего	в том числе			Максим.	Самост.	Всего	в том числе		
									Теор. обучение	Лаб. и пр. занятия	Курс. проект.				Теор. обучение	Лаб. и пр. занятия	Курс. проект.				Теор. обучение	Лаб. и пр. занятия	Курс. проект.
1	2	3	4	5	9	11	13	15	16	17	19	20	21	22	23	24	26	27	28	29	30	31	33
ОУД.10	Физическая культура			1 2		118		118	2	116		52		52	2	50		66		66		66	

### 3.2. Содержание обучения по учебной дисциплине «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	Лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Обязательная учебная нагрузка			ЛРОП <sup>1</sup>	МРОП	ПРОП	Информационно-техническое обеспечение		Формы и виды контроля
			Теоретические	Лабораторно-практические	Самостоятельная				Информационные источники	Средства обучения	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>Раздел 1. Легкая атлетика.</b>			<b>2</b>	<b>56</b>		1; 2; 3; 4; 5;6,7, 8,10, 11;12, 13	1;2; 3; 4; 5;	1; 2; 3; 4; 5;	1.1	1.1; 1.2; 1.3; 1.4	
<b>Тема 1.1</b> Введение.	1) Здоровый образ жизни с помощью физических упражнений: Роль физического воспитания в укреплении здоровья подростков; 2) Техника безопасности: Инструкция №50; 3) Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.		<b>2</b>								Опрос

<p><b>Тема 1.2.</b> Бег на средние дистанции.</p>	<p>1) Обучить технике бега с высокого старта и стартовому разгону: Принятие положений по команде и по сигналу, бег 15-30 м. 2) Обучить движениям рук при беге: Имитация движения рук на месте и в движении. 3) Кроссовый бег в среднем темпе; Контрольный бег 4) Техника бега в горку: Положение тела при беге в горку. Ускорение 20-30м. Многоскоки. 5) Техника бега с горки: Положение тела при беге с горки. Ускорение 20-30м.</p>			12								Контрольные нормативы
<p><b>Тема 1.3</b> Бег на короткие дистанции.</p>	<p>1) Обучение технике бега с низкого старта: Бег из различных И.П. Выбегание с колодок без сигнала и по сигналу. 2) _ Обучение технике бега по прямой и повороту: Равномерно ускоренный бег 40-60 метров. Бег с входом в поворот и выходом на прямую. 3) Обучить технике финиширования: Пробегание финишной линии (грудью вперед, боком) 4) обучить технике бега в целом: Бег с низкого старта по прямой и повороту.</p>			12								Контрольные нормативы
<p><b>Тема 1.4</b> Эстафетный бег.</p>	<p>1) Техника передачи и приема эстафетной палочки :Передача и прием эстафетной палочки с веру, с низу на месте и в движении. 2) Бег с эстафетной палочкой по прямой и повороту: Положение туловища при</p>			8								Наблюдение практического выполнения упражнения; опрос.

	беге по повороту. Вход в поворот и выход из поворота. Ускорение 30-40м.										
<b>Тема 1.5</b> Прыжки в длину с разбега (способом согнув ноги).	<p>1)Обучить технике толчка: имитация движения ног при отталкивании, имитация сочетания движения рук и ног, имитация отталкивания с одного шага, отталкивание вверх с одного бегового шага.</p> <p>2)Обучить сочетанию разбега с толчком; прыжки в шаге с 3-х беговых шагов, доставая рукой одноименные предметы. Прыжки в шаге через планку с трех, шести,8-10 беговых шагов.</p> <p>3) Обучить движениям прыгуна в полете; прыжки с 6,8-10,12 беговых шагов, прыжки в длину способом ножницы.</p> <p>4)Обучить технике приземления; прыжки в длину с места, прыжки в целом избранными способами с 6-8. 10-12 беговых шагов.</p> <p>5)Уточнить длину полного разбега и обучить технике прыжка в целом; Прыжки с 12 бег шагов, с постепенным увеличением длинны разбега. Прыжки с полного разбега.</p>			<b>8</b>							Контрольные нормативы
<b>Тема 1.6</b> Метание гранаты.	<p>1) Обучить метанию гранаты с места(из –за головы); метание набивных мячей, ядер, гранаты, из-за головы 2 руками, затем одной рукой.</p> <p>2) обучить метанию с места с отведенной рукой; метание малых мячей, гранаты, камней с весом 0,2-1кг стоя левым боком.</p>			<b>8</b>							Контрольные нормативы



	<p>3)Обучить правильному ритму последних трех бросковых шагов в сочетании с броском облегченным способом; метание набивных мячей, ядер, гранаты, камней двумя руками, затем одной рукой с трех шагов.</p> <p>4) Обучить метанию с трех шагов с предварительно отведенной рукой; метание всех предметов стоя левым боком к направлению броска.</p> <p>5)Обучить отведению снаряда в движении шагом, бегом, в сочетании с броском; Отведение гранаты на 2 шага, 4 шага, бросковые шаги прыжкообразно на 30-50 метров.</p> <p>6) Обучить метанию гранаты с разбега в целом; метание гранаты сочетая заключительную часть разбега с предварительной. Величина которой увеличивается постепенно(2,4,6 и т.д беговых шагов).</p>										
<p><b>Тема 1.7</b> Атлетическая гимнастика.</p>	<p>1) Круговая тренировка: упражнения по станциям на различные группы мышц.</p> <p>2)Упражнения на развитие физического качества - сила: упражнения с набивными мячами, упражнения на тренажерах и со штангой.</p> <p>3) Упражнения на развитие качества-прыгучести; выпрыгивания из низкого приседа, упражнения на гимнастической скамейке. Прыжки через набивные мячи, прыжки с места тройные, пятерные.</p> <p>4) Развитие качества координации; прыжки на короткой и длинной скакалке.</p>			<b>8</b>							Контрольные нормативы

<b>Раздел 2. Баскетбол</b>				<b>29</b>		1; 2; 3; 4; 9; 10; 11;	1; 4; 5; 6	3; 4; 5;	1.1	1.1.	
<b>Тема 2.1</b> Теоретические сведения.	1) История возникновения и развития игры «Баскетбол». Изучение правил и истории игры. 2) Техника безопасности: Изучение правил поведения в спортивном зале при занятиях Баскетболом. 3) Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. 4) Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.			<b>1</b>							Опрос
<b>Тема 2.2</b> Передача и ведение мяча.	1) Передача мяча двумя руками от груди и из-за головы. Упражнения в движении и на месте. 2) Передача мяча одной рукой от груди и плеча: Упражнения в движении и на месте. 3) Ведение мяча различными способами: Ведение мяча «змейкой», по прямой с остановкой и поворотом.			<b>6</b>							Контрольные нормативы

<p><b>Тема 2.3</b> Передвижения, остановки, повороты.</p>	<p>1) Стойки. Перемещения. Повороты; Передвижения в высоких и низких стойках баскетболиста. Перемещения с поворотами, крестным шагом, спиной, с поворотами на 180 и 360гр 2) Остановки различными способами: Остановка на 2 шага и на 1 шаг. Резкая смена передвижения или остановка по команде</p>			2						<p>Наблюдение практического выполнения упражнения;</p>
<p><b>Тема 2.4</b> Техника бросков по кольцу.</p>	<p>1) Бросок двумя руками от груди; броски с центра штрафной и по периметру трех секундной зоны. 2) Бросок одной рукой от плеча; Бросок двумя руками от груди; броски с центра штрафной и по периметру трех секундной зоны. 3) Бросок по кольцу из различных положений и точек; трех. Двух очковые броски, бросок по кольцу в прыжке. 4) Броски по кольцу в движении ; видение с одного, двух шагов, проход к кольцу с центра с правой и левой стороны.</p>			8						<p>Контрольные нормативы</p>
<p><b>Тема 2.5</b> Техника нападения и защиты.</p>	<p>1) Основные движения: стойка защитника, движение защитника правым и левым боком. 2) Индивидуальные действия в защите и нападении; элементарные финты. Работа в парах с заданием. 3) Подбор и добивание мяча в корзину; работа в парах.</p>			4						<p>Наблюдение практического выполнения упражнения;</p>

<b>Тема 2.6</b> Игровая подготовка	1) Учебная игра с заданиями; игра с ведением и без ведения мяча. 2) Учебная игра с действиями в защите; игра попеременными командными действиями 3) Учебная игра с действиями в нападении. Игра 3*3 и 4*4			<b>8</b>							Учебная игра
<b>Раздел 3. Волейбол</b>				<b>31</b>		1; 2; 3; 4; 9; 10; 11;	1; 4; 5; 6	3; 4; 5;	1.1	1.1	
<b>Тема 3.1</b> Теоретические сведения	1)История игры, правила, теория судейства, разметка площадки, техника безопасности, предупреждение травматизма, значение разминки; Лекция, инстр №50, учеб лит-ра. 2) Психофизиологические основы учебного и производственного труда. 3) Средства физической культуры в регулировании работоспособности 4) Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.			<b>1</b>							Опрос

<b>Тема 3.2</b> Стойки и перемещения.	1) Создать представление о стойке при подаче, приеме и передаче; высокие и низкие стойки. 2) Научить перемещениям на площадке; упражнения в ходьбе, в беге, остановки.			<b>6</b>						Наблюдение практического выполнения упражнения;
<b>Тема 3.3</b> Техника верхней передачи мяча.	1) Верхняя передача мяча над собой; Укрепление пальцев рук, контроль мяча над собой на месте и в движении. 2) Передача мяча в парах; упр с набивными мячами 3) Верхняя передача мяча через сетку; упражнения с волейбольными и набивными мячами через сетку.			<b>6</b>						Контрольные нормативы
<b>Тема 3.4</b> Нижняя передача мяча.	1) Передача мяча снизу двумя руками над собой; стойки, имитация приема. Прием мяча снизу. 2) Передача снизу в парах перемещение под мяч, передача мяча в стену. 3) Передача снизу через сетку; упражнения на удержание предметов. Передачи мяча через сетку.			<b>4</b>						Контрольные нормативы
<b>Тема 3.5</b> Подачи мяча.	1) Стойки при подаче; подбрасывание мяча, положение рук при подаче, упражнения с мячом имитация движений. 2) Упражнения на согласованность движений; выбрасывание и ловля мяча.			<b>6</b>						Контрольные нормативы

	3) Отработка подачи в парах через сетку; подачи мяча кистью, имитация подачи.										
<b>Тема 3.6</b> Игровая подготовка.	1) Игровая подготовка; Учебная игра 6*6:			<b>8</b>							Учебная игра
Промежуточная аттестация											Дифференцированный зачет
Всего часов			<b>2</b>	<b>116</b>							

## 4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Освоение программы учебной дисциплины "Физическая культура" предполагает наличие универсального спортивного зала, зал ритмики и фитнеса, тренажёрного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

Спортивный зал №4, спортивный зал №5, спортивный зал №6.

#### Оборудование учебного кабинета и рабочих мест кабинета:

1.1. Спортивный зал №4: гимнастические маты, скамейки, стенки, баскетбольные щиты, волейбольные стойки и сетка, турники, мячи, скакалки, коврики, теннисный стол.

1.2. Спортивный зал №5: Гимнастические маты, скамейки, стэп-платформы, бодибары, коврики, скакалки, ракетки для бадминтона и воланчики.

1.3. Спортивный зал №6: Тренажеры

1.4. Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий: площадка для мини-футбола, площадка для баскетбола, площадка для волейбола, гимнастический комплекс, беговая дорожка, прыжковая яма.

1.5.

### 4.2. Информационное обеспечение обучения

Основная литература:

1. Крамской, С. И. Физическая культура для студентов среднего профессионального образования : учебное пособие / С. И. Крамской, Д. Е. Егоров, И. А. Амельченко ; под редакцией С. И. Крамского, Д. Е. Егорова. — Белгород : Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2021. — 148 с. — ISBN 978-5-361-00782-0 — URL: <https://www.iprbookshop.ru/106205.html> (дата обращения: 07.06.2021). — Режим доступа: для авторизир. пользователей— Текст : электронный.

2. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2018. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5- URL: <https://znanium.com/catalog/product/1541976> (дата обращения: 07.06.2021). – Режим доступа: для авторизир. пользователей. - Текст : электронный

3. Карась, Т. Ю. Методика обучения предмету «Физическая культура» : учебно-практическое пособие для СПО / Т. Ю. Карась. — Саратов : Профобразование, 2019. — 131 с. — ISBN 978-5-4488-0332-1— URL: <https://www.iprbookshop.ru/86140.html> (дата обращения: 07.06.2021). — Режим доступа: для авторизир. пользователей— Текст : электронный.

4. Глазина, Т. А. Лечебная физическая культура : практикум для СПО / Т. А. Глазина, М. И. Кабышева. – Саратов : Профобразование, 2021. – 124 с. – ISBN 978-5-4488-0539-4. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/91886.html> (дата обращения: 29.05.2021). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

5. Губа, В. П. Волейбол: основы подготовки, тренировки, судейства / В. П. Губа, Л. В. Булькина, П. В. Пустошило. — Москва : Спорт, 2019. — 192 с. — ISBN 978-5-9500184-1-1. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/88477.html> (дата обращения: 29.05.2021). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

6. Карась, Т. Ю. Методика обучения предмету «Физическая культура» : учебно-практическое пособие для СПО / Т. Ю. Карась. – Саратов : Профобразование, 2019. – 131 с. – ISBN 978-5-4488-0332-1. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/86140.html> (дата обращения: 29.05.2021). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

7. Сапожникова, О. В. Фитнес: учебное пособие для СПО / О. В. Сапожникова. — 2-е изд. — Саратов, Екатеринбург : Профобразование, Уральский федеральный университет, 2019. — 141 с. — ISBN 978-5-4488-0493-9, 978-5-7996-2855-0. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/87895.html> (дата обращения: 29.05.2021). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

Дополнительная литература:

1. Ерёмина, Л. В. Спортивные игры в вузе. Волейбол : учебно-методическое пособие / Л. В. Ерёмина. — Челябинск : Челябинский государственный институт культуры, 2018. — 88 с. — ISBN 978-5-94839-660-6. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/87205.html> (дата обращения: 29.05.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей. — Текст : электронный.
2. Трифонова, Н. Н. Спортивная метрология : учебное пособие для СПО / Н. Н. Трифонова, И. В. Еркомайшвили ; под редакцией Г. И. Семеновй. — 2-е изд. — Саратов, Екатеринбург : Профобразование, Уральский федеральный университет, 2019. — 111 с. — ISBN 978-5-4488-0511-0, 978-5-7996-2809-3.— URL: <http://www.iprbookshop.ru/87872.html> ((дата обращения: 29.05.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей. — Текст : электронный.

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»).