

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ
«АРМАВИРСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ ТЕХНИКУМ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОУД.11 Физическая культура
для профессии СПО 29.01.07 Портной

Армавир, 2022

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины ОУД.11 Физическая культура.....	4
2.	Структура и содержание учебной дисциплины.....	7
3.	Виды самостоятельной работы.....	20
4.	Условия реализации учебной дисциплины.....	23
5.	Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины.....	24

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУД.11 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина ОУД.11 Физическая культура является обязательной частью общеобразовательного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии 26.01.07 Портной.

1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины:

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций:

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, клиентами.

ОК 7. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей), обучающимися осваиваются личностные, метапредметные из перечня в соответствии с ФГОС по профессии 26.01.07 Портной.

В рамках программы и предметные результаты в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования: **личностные (ЛР), метапредметные (МР), предметные результаты базового уровня (ПРб)**

Коды результатов	Планируемые результаты освоения дисциплины включают
	Личностные результаты
ЛР 02	Гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности
ЛР 03	Готовность к служению Отечеству, его защите
ЛР 05	Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности
ЛР 06	Толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям
ЛР 07	Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста,

	взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности
ЛР 08	Нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей
ЛР 09	Готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности
ЛР 10	Эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений
ЛР 11	Принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков
ЛР 12	Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь
ЛР 13	Осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем
	Метапредметные результаты
МР 01	Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях
МР 02	Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты
МР 03	Владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания
МР 04	Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников
МР 05	Умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности
МР 07	Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей
МР 09	Владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и

	оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения
	Предметные результаты
ПРБ 01	Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
ПРБ 02	Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью
ПРБ 03	Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств
ПРБ 04	Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
ПРБ 05	Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Максимальная учебная нагрузка (всего)	256
Объем образовательной программы учебной дисциплины (всего)	171
Основное содержание	117
в т. ч.:	
теоретическое обучение	3
практические занятия	109
контрольные работы	5
В форме практической подготовки	51
в т. ч.:	
теоретическое обучение	6
практические занятия	44
контрольные работы	1
Самостоятельная работа обучающегося	85
Промежуточная аттестация зачет, зачет, дифференцированный зачёт	3

2.2. Тематический план

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды общих компетенций и личностных метапредметных, предметных результатов, формированию которых способствует элемент программы (указанных в разделе 1.2)
	Раздел 1	10	
	Теоретический раздел		
Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта	В форме практической подготовки 1. Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	1	ПР6 01, ЛР 02, ЛР 13, МР 04, МР 05 ОК.4
Тема 1.2 Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	Содержание учебного материала 1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения	1	ПР6 01, ЛР 02, ЛР 03, ЛР 11, МР 04 ОК.4
Тема 1.3 Здоровье и здоровый образ жизни	Содержание учебного материала 1. Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания.	1	ПР6 01, ПР6 02, ПР6 03, МР 04, МР 05, ЛР 11, ЛР 12 ОК.4
Тема 1.4 Современные системы и технологии укрепления и сохранения	В форме практической подготовки 1. Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья. Дыхательная гимнастика.	1	ПР6 01, ПР6 02, ЛР 11, ЛР 12, МР 04

здоровья	Тема 1.5 Основы методики самостоятельных занятий физической культурой	В форме практической подготовки 1. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью).	1	ОК.4 ПР6 01, ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12 МР 01, МР 03 ОК.4	
					1
Тема 1.6 Основы самоконтроля за индивидуальными показателями здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств	Содержание учебного материала 1. Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, индивидуальными показателями физической подготовленности	1	1	ПР6 03, ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12, МР 01, МР 03 ОК.4	
					1
Тема 1.7 Физическая культура в режиме трудового дня	В форме практической подготовки 1. Формы организации физической культуры в условиях профессиональной деятельности, их роль и значение в оптимизации работоспособности и профилактике переутомления 2. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры в соответствии с группами труда	2	1	ПР6 01, ПР6 02, ЛР 05, ЛР 09, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 13, МР 01, МР 04, МР 09 ОК.4	
					1
					1
Тема 1.8 Профессионально-прикладная физическая подготовка	В форме практической подготовки 1. Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка» 2. Задачи профессионально-прикладной физической подготовки Контрольная работа в форме практической подготовки № 1 по разделу 1 Теоретический раздел Раздел 2 Практический раздел Методико-практические занятия	3	2	ПР6 01, ЛР 05, ЛР 09, ЛР 11, ЛР 13, МР 01, МР 04, МР 09 ОК.4	
					1
					1
					1
		Раздел 2	161		
		Практический раздел	11		
		Методико-практические занятия			

<p>Тема 2.1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой</p>	<p>Тематика практических занятий в форме практической подготовки</p>	2	<p>ПР6 01, ПР6 02, ПР6 04, ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12, МР 01, МР 04, МР 05, МР 09</p>
		1	<p>№ 1. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения</p>
		1	<p>№2. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности</p>
<p>Тема 2.2 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»</p>	<p>Тематика практических занятий</p>	2	<p>ПР6 01, ЛР 03, ЛР 05, ЛР 11, МР 01, МР 04, МР 09</p>
		1	<p>№1. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений</p>
		1	<p>№2. Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»</p>
<p>Тема 2.3 Осуществление самоконтроля за индивидуальными показателями физического развития и физических качеств, здоровья, умственной и физической работоспособности</p>	<p>Тематика практических занятий в форме практической подготовки</p>	3	<p>ОК.2</p>
		1	<p>№3. Применение методов самоконтроля и оценка физического развития и состояния здоровья.</p>
		1	<p>№4. Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности.</p>
		1	<p>№5. Применение методов самоконтроля и оценка физической подготовленности.</p>
		1	<p>ОК.1</p>
<p>Тема 2.4. Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач</p>	<p>Тематика практических занятий в форме практической подготовки</p>	2	<p>ПР6 01, ПР6 02, ПР6 04, ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 13, МР 01, МР 04, МР 05, МР 09</p>
		1	<p>№6. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности</p>
		1	<p>№7. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности</p>
<p>Тема 2.5</p>	<p>Тематика практических занятий</p>	1	<p>ОК.1</p>

Профессионально-прикладная физическая подготовка Освоение упражнений современных систем оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на поддержание работоспособности в процессе производственной деятельности, профилактику заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью	№3. Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на поддержание работоспособности в процессе производственной деятельности, профилактику заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью	1	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 09, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 13. МР 03. МР 07 ОК.1
	Тематика практических занятий в форме практической подготовки	1	
оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на поддержание работоспособности в процессе производственной деятельности, профилактику заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью	№8. Развитие профессионально – значимых физических и психических качеств	1	ПР6 01, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК.6
	Учебно-тренировочные занятия	150	
	Тема 2.6 (1) Основная гимнастика	8	
	Тематика практических занятий	4	
	№4. Выполнение строевых приёмов	1	
	№5. Выполнение поворотов на месте, передвижений	1	
	№6. Выполнение построений и перестроений	1	
	№7. Выполнение размыкания и смыкания	1	
	Тематика практических занятий в форме практической подготовки	4	
	№9. Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета	1	
	№10. Выполнение общеразвивающих упражнений с предметом	1	
	№11. Выполнение общеразвивающих упражнений в парах	1	
№12. Выполнение прикладных упражнений	1		
Тема 2.6 (2) Аэробика	11		

Тематика практических занятий	5	ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК.6
№8 Т.Б. Основные шаги базовой аэробики.	1	
№9 Т.Б. Основные шаги базовой аэробики. Дыхательные упражнения.	1	
№10 Т.Б. Упражнения, укрепляющие мышцы бедра сбоку, внутри, снаружи, сзади.	1	
№11 Т.Б. Упражнения на выносливость	1	
Контрольная работа №2 по теме: «Т.Б. Упражнения для мышц живота»	1	
Тематика практических занятий в форме практической подготовки	6	
№13. Т.Б. Основные шаги базовой аэробики. Упражнения для мышц спины и живота	1	
№14. Т.Б. Упражнения для мышц спины	1	
№15. Т.Б. Корригирующие упражнения на осанку	1	
№16. Т.Б. Корригирующие упражнения на гимнастических ковриках	1	
№17. Т.Б. Упражнения на гибкость	1	
№18. Т.Б. Упражнения на координацию движений	1	
Тема 2.6 (3) Атлетическая гимнастика	11	
Тематика практических занятий	3	ПР6 01, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК.6
№12. Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для живота	1	
№13. Т.Б. Упражнения с гириями	1	
Зачёт	1	ПР6 01, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК.6
Тематика практических занятий в форме практической подготовки	8	
№19. Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса	1	
№20. Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для мышц спины	1	
№21. Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической	1	

2.7 Спортивные игры	гимнастики для мышц ног с использованием собственного веса		
	№22. Выполнение упражнений со свободными весами	1	
	№23. Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах	1	
	№24. Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для мышц шеи	1	
	№25 Т.Б. Упражнения с эспандерами	1	
	№26. Т.Б. Упражнения с гантелями	1	
	Тема 2.7 (1) Футбол	17	ПР6 01, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК.6
	Тематика практических занятий	16	
	№14. Футбол. Техника безопасности, теоретические сведения, правила игры	1	
	№15. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: удар по летящему мячу средней частью подъёма ноги	1	
	№16. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры удары головой на месте и в прыжке	1	
	№17. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: остановка мяча ногой, грудью	1	
	№18. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: отбор мяча	1	
	№19. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: обманные движения	1	
	№20. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты	1	
	№21. Освоение и совершенствование приёмов тактики нападения	1	
	№22. Т.Б. Учебная игра	1	
	№23. Т.Б. Учебно-тренировочная игра	1	
	№24. Т.Б. Техника ударов по летящему мячу	1	
	№25. Т.Б. Приемы против удара по мячу	1	
	№26. Т.Б. Игра по упрощенным правилам	1	
	№27. Т.Б. Техника игры вратаря	1	
	№28. Т.Б. Игра по правилам	1	

Контрольная работа №3 по теме: «Т.Б. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности»	1	ПР6 01, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК.6
Тематика практических занятий в форме практической подготовки	1	
№27. Развитие физических способностей средствами футбола	1	
Тема 2.7 (2) Баскетбол	29	
Тематика практических занятий	18	
№29. Баскетбол. Техника безопасности, теоретические сведения, правила игры	1	
№30. Т.Б. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: перемещения, остановок	1	
№31. Т.Б. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стоек игрока	1	
№32. Т.Б. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: поворотов	1	
№33. Т.Б. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: ловля и передача мяча двумя руками с отскоком от пола	1	
№34. Т.Б. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: ведение мяча на месте	1	
№35. Т.Б. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: ведение мяча в движении	1	
№36. Т.Б. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: ведение мяча по прямой с изменением скорости	1	
№37. Т.Б. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: ведение мяча по прямой с изменением высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу	1	
№38. Т.Б. Вырывание и выбивание мяча.	1	
№39. Т.Б. Учебная игра	1	
№40. Т.Б. Учебно-тренировочная игра	1	
№41. Т.Б. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты	1	
№42. Т.Б. Освоение и совершенствование приёмов тактики нападения	1	
№43. Т.Б. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	1	

№44. Т.Б. Учебная игра – закрепление	1	
№45. Т.Б. Игра по упрощенным правилам	1	
№46. Т.Б. Игра по правилам	1	
Тематика практических занятий в форме практической подготовки	11	
№28. Т.Б. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: ловля и передача мяча двумя руками на месте	1	
№29. Т.Б. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: ловля и передача мяча двумя руками в движении	1	
№30. Т.Б. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: ловля и передача одной рукой на месте	1	
№31. Т.Б. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: ловля и передача одной рукой в движении	1	
№32. Т.Б. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: ловля и передача мяча одной рукой с отскоком от пола	1	
№33. Т.Б. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: броски одной рукой, на месте	1	
№34. Т.Б. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: броски одной рукой, в движении	1	
№35. Т.Б. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: броски от груди, от плеча	1	
№36. Т.Б. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: бросок мяча после ловли и после ведения мяча	1	
№37. Т.Б. Броски мяча с места со штрафной, прыжком	1	
№38. Т.Б. Развитие физических способностей средствами баскетбола	1	
Тема 2.7 (3) Волейбол	23	
Тематика практических занятий	22	
№47. Волейбол. Техника безопасности, теоретические сведения, правила игры	1	ПР6 01, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11,
№48. Т.Б. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока	1	МР 01, МР 02, МР 07
№49. Т.Б. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов	1	ОК.6

игры: перемещения		
№50. Т.Б. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов	1	
игры: передача мяча		
№51. Т.Б. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов	1	
игры: подача мяча		
№52. Т.Б. Разучивание техники нижней прямой подачи.	1	
№53. Т.Б. Разучивание верхней прямой подачи.	1	
№54. Т.Б. Разучивание боковой подачи.	1	
№55. Т.Б. Разучивание техники силовой подачи.	1	
№56. Т.Б. Учебная игра	1	
№57. Т.Б. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов	1	
игры: нападающий удар		
№58. Т.Б. Учебно-тренировочная игра	1	
№59. Т.Б. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов	1	
игры: прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекагом в сторону		
№60. Т.Б. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов	1	
игры: прием мяча одной рукой с последующим нападением на бедро и спину		
№61. Т.Б. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов	1	
игры: прием мяча одной рукой в падении		
№62. Т.Б. Учебная игра – закрепление	1	
№63. Т.Б. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты	1	
№64. Т.Б. Освоение и совершенствование приёмов тактики нападения	1	
№65. Т.Б. Игра по упрощенным правилам	1	
№66. Т.Б. Игра по правилам	1	
Зачёт		
		ПР6 01, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК.6
Контрольная работа №4 по теме: «Т.Б. Освоение и совершенствование	1	

	техники выполнения приёмов игры: прием мяча снизу двумя руками»		
	Тематика практических занятий в форме практической подготовки		1
	№39. Т.Б. Развитие физических способностей средствами волейбола		1
	Тема 2.7 (4) – Гандбол		16
	Тематика практических занятий		16
	№67. Гандбол. Техника безопасности, теоретические сведения, правила игры		1
	№68. Т.Б. Разучивание техники бросков по воротам		1
	№69. Т.Б. Разучивание техники броска в прыжке		1
	№70. Т.Б. Разучивание техники броска в прыжке с разбега		1
	№71. Т.Б. Учебная игра		1
	№72. Т.Б. Техника броска мяча с места		1
	№73. Т.Б. Техника броска мяча низом		1
	№74. Т.Б. Движения с мячом, финты		1
	№75. Т.Б. Учебно-тренировочная игра		1
	№76. Т.Б. Техника игры вратаря		1
	№77. Т.Б. Техника выполнения пенальти		1
	№78. Т.Б. Учебная игра – закрепление		1
	№79. Т.Б. Перемещения с мячом		1
	№80. Т.Б. Игра по упрощенным правилам		1
	№81. Т.Б. Игра по правилам		1
	Контрольная работа №5 по теме: «Г.Б. Броски мяча в ворота»		1
	Тематика практических занятий		29
	№82. Т.Б. Совершенствование техники прыжка с места, бег на 100м (тренировочный)		1
	№83. Т.Б. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега		1
	№84. Т.Б. Закрепление техники прыжка в длину. Контрольные упражнения по прыжкам в длину.		1
	№85. Т.Б. Совершенствование техники прыжка в высоту, способ «перешагивание»		1
	№86. Т.Б. Совершенствование техники прыжка в высоту, способ «перекидной».		1
Тема 2.8 Лёгкая атлетика			
			ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК.3

№87 Т.Б. Совершенствование техники прыжка в высоту, контрольное упражнение.	1
№88. Т.Б. Совершенствование техники прыжка с места, бег на 500м (тренировочный)	1
№89. Т.Б. Совершенствование техники прыжка в длину.	1
№90. Т.Б. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега (контрольные)	1
№91. Т.Б. ОФП: прыжковая подготовка, прыжки на одной ноге 4*30м, на другой ноге– 4*30м	1
№92. Т.Б. Совершенствование техники низкого старта	1
№93. Т.Б. Совершенствование техники среднего и высокого старта	1
№94. Т.Б. Совершенствование техники бега на короткую дистанцию 3*30м., 3*50м.	1
№95. Т.Б. Совершенствование техники бега на100м	1
№96. Т.Б. Совершенствование техники бега на 200м	1
№97. Т.Б. Совершенствование техники бега на 400м	1
№98. Т.Б. Совершенствование техники бега на средние дистанции: 500м	1
№99.Т.Б. Совершенствование техники бега на средние дистанции: 800м	1
№100. Т.Б. Совершенствование техники кроссовой подготовки 2,3 км.	1
№101. Т.Б. Совершенствование техники кроссового бега, без учета километров (2,5-30 мин)	1
№102. Т.Б. Совершенствование техники контрольного бега на 2000 м(девушки), 3000 м(юноши)	1
№103. Т.Б. ОФП: Бег на 3км	1
№104. Т.Б. ОФП: Бег с низкого старта -30м, 60 м	1
№105. Т.Б. ОФП: Бег с низкого старта – 100м	1
№106. Т.Б. Совершенствование техники метания мяча.	1
№107. Т.Б. Техника передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег, 4*50м.	1
№108. Т.Б. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки.	1
№109. Т.Б. Контрольное упражнение – передачи эстафетной палочки	1
Контрольная работа №6 по теме: «Т.Б. Общая физическая подготовка».	1

	Тематика практических занятий в форме практической подготовки	5	
	№40. Т.Б. Совершенствование техники метания мяча в горизонтальную цель	1	
	№41. Т.Б. Совершенствование техники метания малого мяча с разбега	1	
	№42. Т.Б. Совершенствование техники метания малого мяча на дальность	1	
	№53. Т.Б. Совершенствование техники метания малого мяча – контрольные упражнения	1	
	№44. Т.Б. Совершенствование техники метания малого мяча с разбега на дальность	1	
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)			ПРб 01, ПРб 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК.6
Всего:		171	

ВИДЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Наименование разделов, тем	Вид самостоятельной работы	Кол-во часов
Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта	С/р №1 Подготовить сообщение на тему: «Физическая культура и спорт»	1
Тема 1.2 Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	С/р №2 Подготовить доклад на тему: «Готов к труду и обороне»	1
Тема 1.3 Здоровье и здоровый образ жизни	С/р №3 Подготовить доклад на тему: «Физическое, психическое, социальное здоровье»	1
Тема 1.4 Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья	С/р №4 Подготовить сообщение на тему: «Системы оздоровительной ФК»	1
Тема 1.5 Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой	С/р №5 Подготовить сообщение на тему: «Подготовка к занятиям физической культурой»	1
Тема 1.6 Основы самоконтроля за индивидуальными показателями здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств	С/р №6 Подготовить сообщение на тему: «Самоконтроль за умственной и физической работоспособностью»	1
Тема 1.7 Физическая культура в режиме трудового дня	С/р №7 Подготовить сообщение на тему: «Переутомление»	1
Тема 1.8 Профессионально-прикладная физическая подготовка	С/р №8 Подготовить сообщение «Профессионально-прикладная физическая подготовка»	1
	С/р №9 Подготовить сообщение «Задачи профессионально-прикладной физической подготовки»	1
Тема 2.1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	С/р №10 Составить комплекс упражнений для физкультминуток	1
2.6. Гимнастика Тема 2.6 (1) Основная гимнастика Тема 2.6 (2) Азробика	С/р №11 Выполнить строевые приёмы	1
	С/р №12 Выполнить повороты на месте, передвижение	1
	С/р №13 Выполнить построение и перестроение	1
	С/р №14 Выполнить размыкание и смыкание	1

Тема 2.6 (3) Атлетическая гимнастика	С/р №15 Выполнить дыхательные упражнения	1
	С/р №16 Выполнить упражнения, укрепляющие мышцы бедра сбоку, внутри, снаружи, сзади	1
	С/р №17 Выполнить Упражнения на выносливость	1
	С/р №18 Выполнить комплекс упражнений атлетической гимнастики для живота	1
	С/р№19 Выполнить упражнения с гирями	1
2.7 Спортивные игры Тема 2.7 (1) Футбол	С/р№20 Подготовить сообщение на тему: «Футбол»	1
С/р№21 Выполнить удар по летящему мячу средней частью подъема ноги	1	
С/р№22 Выполнить удары головой на месте и в прыжке	1	
С/р№23 Выполнить остановку мяча ногой, грудью	1	
С/р№24 Выполнить отбор мяча	1	
С/р№25 Выполнить обманные движения	1	
С/р№26 Выполнить тактические действия	1	
С/р№27 Выполнить технико-тактические приёмы	1	
С/р№28 Выполнить упражнения для развития физических способностей	1	
С/р№29 Выполнить удары по летящему мячу	1	
С/р№30 Выполнить приёмы против удара по мячу	1	
С/р№31 Выполнить технику игры вратаря	1	
С/р №32 Выполнить перемещения, остановки	1	
С/р №33 Выполнить стойки игрока	1	
С/р №34 Выполнить повороты	1	
С/р №35 Выполнить ловлю и передачу мяча двумя руками на месте	1	
С/р №36 Выполнить ловлю и передачу мяча двумя руками в движении	1	
С/р №37 Выполнить ловлю и передачу одной рукой на месте	1	
С/р №38 Выполнить ловлю и передачу одной рукой в движении	1	
С/р №39 Выполнить ловлю и передачу мяча двумя руками с отскоком от пола	1	
С/р №40 Выполнить ловлю и передачу мяча одной рукой с отскоком от пола	1	
С/р №41 Выполнить ведение мяча на месте	1	
С/р №42 Выполнить ведение мяча в движении	1	
С/р №43 Выполнить ведение мяча по прямой с изменением скорости	1	

Тема 2.7 (2) Баскетбол	С/р №44 Выполнить ведение мяча по прямой с изменением высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу	1
	С/р №45 Выполнить броски одной рукой, на месте	1
	С/р №46 Выполнить броски мяча с места со штрафной, прыжком	1
	С/р №47 Выполнить вырывание и выбивание мяча	1
	С/р №48 Выполнить броски от груди, от плеча	1
	С/р №49 Выполнить бросок мяча после ловли и после ведения мяча	1
	С/р №50 Выполнить тактические действия	1
	С/р №51 Выполнить технико-тактические приёмы	1
	С/р №52 Выполнить упражнения для развития физических способностей	1
	Тема 2.7 (3) Волейбол	С/р №53 Выполнить перемещение
С/р №54 Выполнить передачу мяча		1
С/р №55 Выполнить подачу мяча		1
С/р №56 Выполнить нижнюю прямую подачу		1
С/р №57 Выполнить верхнюю прямую подачу		1
С/р №58 Выполнить прием мяча снизу двумя руками		1
С/р №59 Выполнить прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону		1
Тема 2.7 (4) – Гандбол	С/р №60 Выполнить прием мяча одной рукой с последующим нападением на бедро и спину	1
	С/р № 61 Выполнить прием мяча одной рукой в падении	1
	С/р №62 Отработать технику выполнения пенальти	1

Тема 2.8 Лёгкая атлетика	С/р №63 Выполнить прыжки в высоту способом «перешагивание»	1	
	С/р №64 Выполнить прыжки в высоту способом «перекидной»	1	
	С/р №65 Выполнить бег на 500м (тренировочный)	1	
	С/р №66 Закрепить технику прыжка в длину с разбега	1	
	С/р №67 Выполнить , прыжки на одной ноге 4*30м, на другой ноге– 4*30м	1	
	С/р №68 Выполнить бег с низкого старта	1	
	С/р №69 Выполнить бег с высокого и среднего старта	1	
	С/р № 70 Выполнить бег на короткую дистанцию 3*30м., 3*50м.	1	
	С/р №71 Выполнить бег на100м	1	
	С/р №72 Выполнить бег на 400м	1	
	С/р №73 Выполнить бег на 500м	1	
	С/р № 74 Выполнить бег 800м	1	
	С/р №75 Выполнить бег на 2,3км	1	
	С/р №76 Выполнить бег без учета километров (25-30 мин)	1	
	С/р №77 Выполнить бег без учета километров (25-30 мин)	1	
	С/р №78 Выполнить бег- 30м, 60м	1	
	С/р №79 Выполнить метание мяча в горизонтальную цель	1	
	С/р №80 Выполнить метание мяча с разбега	1	
	С/р №81 Выполнить метание мяча на дальность	1	
	С/р №82 Закрепить метание малого с разбега на дальность	1	
	С/р №83 Выполнить технику передачи эстафетной палочки	1	
	С/р №84 Выполнить передачу эстафетной палочки	1	
	С/р №85 Закрепить технику передачи эстафетной палочки	1	
	ИТОГО:		85

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрено следующее помещение:

Тренажёрный зал

оснащенный оборудованием:

- рабочее место преподавателя;
- тренажеры;

- гири, эспандеры, гантели, мячи футбольные, мячи баскетбольные, мячи волейбольные, мячи гандбольные, свисток, линейка для прыжков в длину, малые мячи для метания, эстафетные палочки, шашки, шахматы.

• **техническими средствами обучения:**

- учебно-методический комплекс (УМК) преподавателя;
- тематические папки;
- информационные стенды;

4.2. Информационное обеспечение реализации программы

4.2.1. Основные печатные издания

Физическая культура: учебник для студентов учреждений среднего профессионального образования / А.А. Бишаева - 5-е издание., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2020.- 320с. – Текст: непосредственный

**5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ПР6 01 Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)	<ul style="list-style-type: none"> - Оценка результатов самостоятельной работы (выполнение докладов, рефератов, составление комплексов упражнений и т.д.); - Экспертное наблюдение выполнения практических заданий - Оценка результатов выполнения практических заданий - Оценка результатов устных ответов, контрольных работ - Тестирование - Зачеты - Дифференцированный зачёт
ПР6 02 Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью	
ПР6 03 Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств	
ПР6 04 Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности	
ПР6 05 Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности	

Формы текущего контроля и промежуточной аттестации для обучающихся инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья устанавливаются с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.). При необходимости предусмотрено увеличение времени на подготовку, а также предоставление дополнительного времени для подготовки ответа.