

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ  
СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
НИЖНЕТАГИЛЬСКИЙ СТРОИТЕЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ

Утверждаю

Директор ГАПОУ СО

«Нижнетагильский  
строительный колледж»

О.В. Морозов

2020 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

БД 06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по специальности

09.02.07 Информационные системы и программирование

Форма обучения – очная

Срок обучения: 3 года 10 мес.

Уровень освоения базовый

## Содержание

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ  
ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ  
ДИСЦИПЛИНЫ
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ  
ДИСЦИПЛИНЫ
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

# 1. Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины БД 06 Физическая культура

## 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО 09.02.07 Информационные системы и программирование, утверждённого приказом Минобрнауки № 1547 от 09.12.2016.

При разработке рабочей программы были учтены требования примерной программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованных ФГАУ «ФИРО» от 23 июля 2015 г. №383.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в общеобразовательный цикл

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

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

| личностных:  | метапредметных:   | предметных:  |
|--|---|--|
| - готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;<br>– сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, | - способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физической, оздоровительной и социальной практике;<br>– готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной | - умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;<br>– владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; |

|   |   |  |
|---|---|--|
| <p>неприятно вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;</p> <p>– потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;</p> <p>– приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;</p> <p>– 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;</p> <p>– готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;</p> <p>– способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного</p> | <p>активности;</p> <p>– освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;</p> <p>– 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;</p> <p>– формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;</p> <p>– 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;</p> | <p>– владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> <p>– владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>– 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).</p> |
|---|---|--|

|   |  |  |
|---|--|--|
| <p>использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;</p> <p>– способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;</p> <p>– 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;</p> <p>– принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p> <p>– умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;__</p> <p>патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед</p> |  |  |
|---|--|--|

|  |  |  |
|--|--|--|
| Родиной;<br>– готовность к<br>служению Отечеству,<br>его защите; |  |  |
|--|--|--|

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы   | Объем часов |
|--|-------------|
| Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем          | 171         |
| Самостоятельная работа   | -           |
| Объем образовательной программы  | 171         |
| Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированного зачета |             |

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

| Наименование разделов и тем                                     | Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся |  | Объем часов | Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы |
|---|---|--|-------------|---|
| <i>1</i>  |   | <i>2</i>   | <i>3</i>    | <i>4</i>  |
| Введение в предмет  | 1   | Теоретические сведения. Техника безопасности   | 2           | ОК 08   |
| Раздел 1. Легкая атлетика                                       |   | Содержание учебного материала  | 22          |   |
| Тема 1.1. Бег на короткие дистанции.                            | 2   | Низкий старт, стартовый разбег, бег на дистанции, финиширование. Упражнения для развития двигательных качеств.   | 2           | ОК 08   |
|   | 3   | Специальные беговые упражнения, Бег с высокого и низкого старта. Повторный бег. Бег на 100м с учетом времени   | 2           | ОК 08   |
|   | 4   | Бег с ускорениями с хода, Переменный бег. Бег на 200 м с учетом времени. Подготовка к сдаче нормативов ГТО. Упражнения для развития двигательных качеств                         | 2           | ОК 08   |
|   | 5   | Специальные беговые упражнения Бег с ускорениями с хода, Переменный бег. Упражнения для развития двигательных качеств.   | 2           | ОК 08   |
| Тема 1.2. Бег на средние дистанции<br>. Прыжок в длину с места. | 6   | Высокий старт, стартовый разбег, бег на дистанции, финиширование. Упражнения для развития двигательных качеств Бег на 500 м с учетом времени. Подготовка к сдаче нормативов ГТО. | 2           | ОК 08   |
|   | 7   | Специальные беговые упражнения Бег с ускорениями с   | 2           | ОК 08   |



|                                   |                               |   |    |       |
|-----------------------------------|-------------------------------|---|----|-------|
|                                   |                               | хода, Переменный бег. Упражнения для развития двигательных качеств Обучение техники прыжка в длину с места.   |    |       |
|                                   | 8                             | Специальные беговые упражнения Бег с ускорениями с хода, Переменный бег. Упражнения для развития двигательных качеств. Бег на 1000 м. (ю), 500 м. (д) ,с учетом времени   | 2  | ОК 08 |
| Тема 1.3.Бег на длинные дистанции | 9                             | Специальные беговые упражнения Бег с ускорениями с хода, Переменный бег. Упражнения для развития двигательных качеств. Бег 2000м. (д), 3000 м. (ю) Подготовка к сдаче нормативов ГТО  | 2  | ОК 08 |
|                                   | 10                            | Специальные беговые упражнения Бег с ускорениями с хода, Переменный бег. Упражнения для развития двигательных качеств. Бег 2000м. (д), 3000 м. (ю) с учетом времени Подготовка к сдаче нормативов ГТО   | 2  | ОК 08 |
| Тема 1.4Кроссовая подготовка      | 11                            | Старт, стартовое ускорение, Бег на равнинных участках. Бег по пересеченной местности. Бег по твердому, мягкому, скользкому грунту, бег в гору и под уклон ,финиширование.   | 2  | ОК 08 |
|                                   | 12                            | Специальные беговые упражнения Бег с ускорениями с хода, Переменный бег. Упражнения для развития двигательных качеств. Кросс 3000 м (д), 5000м.(ю)  | 2  | ОК 08 |
| Раздел 2 Гимнастика               | Содержание учебного материала |   | 10 |       |
| Тема 2 .1Строевые упражнения      | 13                            | Построения в одну и две шеренги ,в колонну по одному и по два, перестроения из одной шеренги в две и обратно, из колонны по одному в колонну по два ,по четыре. Повороты направо, налево, кругом на месте ,в движении, размыкания и смыкания. | 2  | ОК 08 |

|  |                               |   |    |       |
|--|-------------------------------|---|----|-------|
| Тема 2.2Акробатика                                 | 14                            | Кувьрки вперед, назад, стойка на лопатках ,стойка на голове, равновесие на одной ноге, мост, полушпагат   | 2  | ОК 08 |
| Тема 2.3Прикладные упражнения                      | 15                            | Ходьба ,бег, прыжки, упражнения в равновесии, лазание, поднимание и переноска груза, упражнения с использованием отягощений   | 2  | ОК 08 |
|  | 16                            | Подтягивание на перекладине, прыжки в длину, через препятствия, прыжки вверх  | 2  | ОК 08 |
|  | 17                            | лазание, поднимание и переноска груза, упражнения с использованием отягощений ,прыжки в длину, через препятствия  | 2  | ОК 08 |
| Раздел 3. Плавание                                 | Содержание учебного материала |   | 8  |       |
| Тема 3.1.Техника плавания способом «брасс».        | 18                            | Освоение техники плавания способом «брасс», Плавание 10,15 метров с максимальной скоростью. Подготовка к сдаче нормативов ГТО   | 2  | ОК 08 |
| Тема 3.2Техника плавания способом «кроль на груди» | 19                            | Освоение способа плавания «Кроль на груди». Равномерное плавание в полной координации 50м   | 2  | ОК 08 |
| Тема3.3Техника плавания способом «Кроль на спине»  | 20                            | Освоение техники плавания способом « Кроль на спине» , плавание 25,50 метров. Подготовка к сдаче нормативов ГТО   | 2  | ОК 08 |
| Тема 3.4 Старты и повороты                         | 21                            | Освоение техники стартов и поворотов. Плавание 50 м с учетом времени.<br>Подготовка к сдаче нормативов ГТО  | 2  | ОК 08 |
| Раздел 4. Спортивные игры (баскетбол)              | Содержание учебного материала |   | 22 |       |
| Тема 4.1 Техника владения мячом                    | 22                            | Передача и ловля мяча на месте в парах двумя руками от груди, одной рукой от плеча, двумя руками из за головы ,с отскоком от пола. Ведение мяча правой, левой рукой, на | 2  | ОК 08 |

|                                    |    |  |   |       |
|------------------------------------|----|--|---|-------|
|                                    |    | месте и в движении, с изменением скорости и высоты отскока. Учебная игра   |   |       |
|                                    | 23 | Передача и ловля мяча в парах в движении, в тройках ,броски в корзину. Учебная игра  | 2 | ОК 08 |
|                                    | 24 | Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение правой и левой рукой , на месте и в движении, с изменением скорости и высоты отскока. Учебная игра.               | 2 | ОК 08 |
| Тема 4.2. Техника игры в нападении | 25 | Стойки и перемещения ,бег обычными и приставными шагами ,бег с изменением направления и скорости, старты прыжки, остановки и повороты. Учебная игра                    | 2 | ОК 08 |
|                                    | 26 | Ведение мяча при сближении с соперником. Броски в корзину, штрафной бросок, Учебная игра   | 2 | ОК 08 |
| Тема 4.3. Техника игры в защите    | 27 | Стойки и перемещения ,бег обычными и приставными шагами, бег спиной вперед, бег с изменением направления и скорости, старты прыжки, остановки и повороты. Учебная игра | 2 | ОК 08 |
|                                    | 28 | Вырывание и выбивание мяча, перехваты, овладение мячом при отскоке от щита или корзины, . Учебная игра.  | 2 | ОК 08 |
| Тема 4.4 тактика игры              | 29 | Действия защитника против игрока с мячом и без мяча. Взаимодействие двух, трёх и более игроков в защите. Учебная игра  | 2 | ОК 08 |
|                                    | 30 | Персональная защита. Прессинг. Зонная защита. Смешанная защита. Учебная игра   | 2 | ОК 08 |
|                                    | 31 | Индивидуальные действия игрока с мячом и без мяча Взаимодействие двух и трех игроков без противника и с противником. Учебная игра.                                     | 2 | ОК 08 |

|                                    |    |   |    |       |
|------------------------------------|----|---|----|-------|
|                                    | 32 | Скрестное перемещение, движение восьмеркой. Заслон. Учебная игра.   | 2  | ОК 08 |
| Раздел 5. Лыжная подготовка        |    | Содержание учебного материала   | 36 |       |
| Тема 5.1 Теоретические сведения    | 33 | Теоретические сведения. Одежда , обувь , инвентарь. Места занятий лыжными гонками. Правила поведения учащихся на занятиях лыжным спортом. Особенности личной гигиены. Предупреждение переохлаждений, обморожений, травм. Оказание первой медицинской помощи | 2  | ОК 08 |
| Тема 5.2 Строевые упражнения       | 34 | Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Повороты на лыжах на месте переступанием, махом, прыжком. Скользящий шаг без палок. Скользящий шаг держа палки за середину, заложив руки за спину. Прохождение дистанции 3км (д),5км (ю)                           | 2  | ОК 08 |
| Тема 5.3.Попеременные лыжные ходы  | 35 | Попеременный двушажный ход. Скользящий шаг без палок. Скользящий шаг держа палки за середину, заложив руки за спину. Прохождение дистанции 3км (д),5км (ю)  | 2  | ОК 08 |
|                                    | 36 | Вынос и постановка палки, отталкивание, попеременный двушажный ход в целом Прохождение дистанции 3км (д),5км (ю)  | 2  | ОК 08 |
|                                    | 37 | Попеременный четырехшажный ход Скользящий шаг и отталкивание палками на 4 счета, ход в целом Прохождение дистанции 5км (д),7км (ю)  | 2  | ОК 08 |
| Тема 5.4.Одновременные лыжные ходы | 38 | Одновременный бесшажный ход. Имитация движения. Ход в целом. Прохождение дистанции 5км (д),7км (ю)  | 2  | ОК 08 |
|                                    | 39 | Одновременный одношажный ход. Имитация движений в цикле хода без палок, с палками, ход в целом.   | 2  | ОК 08 |

|  |    |  |   |       |
|--|----|--|---|-------|
|  |    | Прохождение дистанции 5км (д),7км (ю)  |   |       |
|  | 40 | Одновременный двушажный ход . . Имитация движений в цикле хода без палок, с палками, ход в целом. Прохождение дистанции 5км (д),7км (ю). Подготовка к сдаче нормативов ГТО | 2 | ОК 08 |
|  | 41 | Коньковый ход Имитация движений в цикле хода без палок, с палками, ход в целом. Прохождение дистанции 5км (д),7км (ю). Подготовка к сдаче нормативов ГТО                   | 2 | ОК 08 |
| Тема 5.5.Переход от одновременных ходов к попеременным и обратно | 42 | Выбор способа передвижения в зависимости от рельефа местности и условий скольжения. Прохождение дистанции 5км (д),7км (ю). Подготовка к сдаче нормативов ГТО               | 2 | ОК 08 |
|  | 43 | Выбор способа передвижения в зависимости от рельефа местности и условий скольжения. Прохождение дистанции 5км (д),7км (ю). Подготовка к сдаче нормативов ГТО               | 2 | ОК 08 |
| Тема 5.6. Способы преодоления подъемов на лыжах, спуски          | 44 | Подъемы скользящим шагом, ступающим шагом, «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой» Прохождение дистанции 5км (д),7км (ю). Подготовка к сдаче нормативов ГТО                   | 2 | ОК 08 |
|  | 45 | Спуски в основной, средней, низкой стойках. Прохождение дистанции 5км (д),7км (ю). Подготовка к сдаче нормативов ГТО   | 2 | ОК 08 |
| Тема 5.7. повороты в движении                                    | 46 | Повороты в движении переступанием, поворот упором, поворот плугом. Прохождение дистанции 5км (д),7км (ю).  | 2 | ОК 08 |
|  | 47 | Повороты в движении переступанием, поворот упором, поворот плугом. Прохождение дистанции 5км (д),7км (ю).  | 2 | ОК 08 |
| Тема 5.8.Способы торможений                                      | 48 | «Плугом»,«упором» боковым соскальзыванием, преднамеренным падением. Прохождение дистанции 5км  | 2 | ОК 08 |

|  |    |  |    |       |
|--|----|--|----|-------|
|  |    | (д), 7км (ю).  |    |       |
| Тема 5.9.Контрольное прохождение дистанции | 49 | Прохождение дистанции 5км(ю), 3 км(д) с учетом времени                             | 2  | ОК 08 |
|  | 50 | Прохождение дистанции 5км(ю), 3 км(д) с учетом времени                             | 2  | ОК 08 |
| Раздел 6. Спортивные игры (Волейбол)       |    | Содержание учебного материала  | 14 |       |
| Тема 6.1.Техника владения мячом            | 51 | Прием и передача мяча, подача, нападающий удар<br>Двусторонняя игра                | 2  | ОК 08 |
|  | 52 | Прием и передача мяча, подача, нападающий удар<br>Двусторонняя игра                | 2  | ОК 08 |
| Тема 6.2Техника игры в нападении.          | 53 | Стойки и перемещения. передача мяча, подача, нападающий удар<br>Двусторонняя игра  | 2  | ОК 08 |
|  | 54 | Стойки и перемещения. передача мяча, подача, нападающий удар<br>Двусторонняя игра  | 2  | ОК 08 |
| Тема.6.3Техника игры в защите.             | 55 | Стойки и перемещения. передача мяча, прием мяча, блокирование<br>Двусторонняя игра | 2  | ОК 08 |
|  | 56 | Стойки и перемещения. передача мяча, прием мяча, блокирование<br>Двусторонняя игра | 2  | ОК 08 |
| Тема 6.4 Тактика игры                      | 57 | Индивидуальные, групповые, командные действия.<br>Двусторонняя игра                | 2  | ОК 08 |
| Раздел 7. Спортивные игры (баскетбол)      |    | Содержание учебного материала  | 22 |       |

|                                    |    |  |   |       |
|------------------------------------|----|--|---|-------|
| Тема 7.1. Техника владения мячом   | 58 | Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение правой и левой рукой , на месте и в движении, с изменением скорости и высоты отскока. Учебная игра.               | 2 | ОК 08 |
|                                    | 59 | Передача и ловля мяча в парах в движении, в тройках ,броски в корзину, учебная игра  | 2 | ОК 08 |
|                                    | 60 | Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение правой и левой рукой , на месте и в движении, с изменением скорости и высоты отскока. Учебная игра.               | 2 | ОК 08 |
| Тема 7.2. Техника игры в нападении | 61 | Стойки и перемещения ,бег обычными и приставными шагами ,бег с изменением направления и скорости, старты прыжки, остановки и повороты. Учебная игра                    | 2 | ОК 08 |
|                                    | 62 | Ведение мяча при сближении с соперником. Броски в корзину, штрафной бросок, Учебная игра   | 2 | ОК 08 |
| Тема 7.3. Техника игры в защите    | 63 | Стойки и перемещения ,бег обычными и приставными шагами, бег спиной вперед, бег с изменением направления и скорости, старты прыжки, остановки и повороты. Учебная игра | 2 | ОК 08 |
|                                    | 64 | Вырывание и выбивание мяча, перехваты, овладение мячом при отскоке от щита или корзины, . Учебная игра.  | 2 | ОК 08 |
| Тема 7.4 Тактика игры              | 65 | Действия защитника против игрока с мячом и без мяча. Взаимодействие двух, трёх и более игроков в защите. Учебная игра  | 2 | ОК 08 |
|                                    | 66 | Персональная защита. Прессинг. Зонная защита. Смешанная защита. Учебная игра   | 2 | ОК 08 |
|                                    | 67 | Индивидуальные действия игрока с мячом и без мяча Взаимодействие двух и трех игроков без противника и с противником. Учебная игра.                                     | 2 | ОК 08 |

|   |    |  |    |       |
|---|----|--|----|-------|
|   | 68 | Скрестное перемещение, движение восьмеркой. Заслон. Учебная игра.  | 2  | ОК 08 |
| Раздел 1. Легкая атлетика                                       |    | Содержание учебного материала  | 35 |       |
| Тема 8.1. Бег на короткие дистанции.                            | 69 | Низкий старт, стартовый разбег, бег на дистанции, финиширование. Упражнения для развития двигательных качеств.   | 2  | ОК 08 |
|   | 70 | Специальные беговые упражнения, Бег с высокого и низкого старта. Повторный бег. Бег на 60м с учетом времени  | 2  | ОК 08 |
|   | 71 | Бег с ускорениями с хода, Переменный бег. Бег на 100 м с учетом времени. Подготовка к сдаче нормативов ГТО. Упражнения для развития двигательных качеств                         | 2  | ОК 08 |
|   | 72 | Специальные беговые упражнения Бег с ускорениями с хода, Переменный бег. Упражнения для развития двигательных качеств. Бег на 200 м с учетом времени.                            | 2  | ОК 08 |
| Тема 8.2.Эстафетный бег   | 73 | Прием и передача эстафетной палочки Бег с ускорениями с хода, Переменный бег. Бег на 4х200 . Подготовка к сдаче нормативов ГТО. Упражнения для развития двигательных качеств     | 2  | ОК 08 |
|   | 74 | Бег с ускорениями с хода, Переменный бег. Бег на 4х 400 м Упражнения для развития двигательных качеств   | 2  | ОК 08 |
| Тема 8.3..Бег на средние дистанции<br>. Прыжок в длину с места. | 75 | Высокий старт, стартовый разбег, бег на дистанции, финиширование. Упражнения для развития двигательных качеств Бег на 500 м с учетом времени. Подготовка к сдаче нормативов ГТО. | 2  | ОК 08 |
|   | 76 | Бег с ускорениями с хода, Переменный бег. Бег на 400 м с учетом времени. Подготовка к сдаче нормативов ГТО. Упражнения для развития двигательных качеств                         | 2  | ОК 08 |



|                                    |    |   |   |       |
|------------------------------------|----|---|---|-------|
|                                    | 77 | Высокий старт, стартовый разбег, бег на дистанции, финиширование. Упражнения для развития двигательных качеств Бег на 800 м с учетом времени. Подготовка к сдаче нормативов ГТО                       | 2 | ОК 08 |
|                                    | 78 | Специальные беговые упражнения Бег с ускорениями с хода, Переменный бег. Упражнения для развития двигательных качеств Обучение техники прыжка в длину с места.  | 2 | ОК 08 |
|                                    | 79 | Специальные беговые упражнения Бег с ускорениями с хода, Переменный бег. Упражнения для развития двигательных качеств. Бег на 1000 м. (ю), 500 м. (д) ,с учетом времени                               | 2 | ОК 08 |
| Тема 8.4..Бег на длинные дистанции | 80 | Специальные беговые упражнения Бег с ускорениями с хода, Переменный бег. Упражнения для развития двигательных качеств. Бег 2000м. (д), 3000 м. (ю) Подготовка к сдаче нормативов ГТО                  | 2 | ОК 08 |
|                                    | 81 | Специальные беговые упражнения Бег с ускорениями с хода, Переменный бег. Упражнения для развития двигательных качеств. Бег 2000м. (д), 3000 м. (ю) с учетом времени Подготовка к сдаче нормативов ГТО | 2 | ОК 08 |
|                                    | 82 | Специальные беговые упражнения Бег с ускорениями с хода, Переменный бег. Упражнения для развития двигательных качеств. Бег 2000м. (д), 3000 м. (ю) в чередовании с ходьбой.                           | 2 | ОК 08 |
|                                    | 83 | Специальные беговые упражнения Бег с ускорениями с хода, Переменный бег. Упражнения для развития двигательных качеств. Бег 3000м. (д), 5000м. (ю) без учета времени Подготовка к сдаче нормативов ГТО | 2 | ОК 08 |

|   |    |   |     |       |
|---|----|---|-----|-------|
| Тема<br>8.5.Кроссовая<br>подготовка   | 84 | Старт, стартовое ускорение, Бег на равнинных участках. Бег по пересеченной местности. Бег по твердому, мягкому, скользкому грунту, бег в гору и под уклон, финиширование. Бег 3000,5000м в чередовании с ходьбой. | 2   | ОК 08 |
|   | 85 | Старт, стартовое ускорение, Бег на равнинных участках. Бег по пересеченной местности. Бег по твердому, мягкому, скользкому грунту, бег в гору и под уклон, финиширование. Бег 3000,5000м в чередовании с ходьбой. | 2   | ОК 08 |
|   | 86 | Специальные беговые упражнения Бег с ускорениями с хода, Переменный бег. Упражнения для развития двигательных качеств. Кросс 3000 м (д), 5000м.(ю)  | 1   | ОК 08 |
|   |    | Всего:  | 171 |       |
| Практические занятия при изучении дисциплины «Физическая культура»<br>Совершенствование техники выполнения специальных упражнений.<br>Совершенствование техники прыжка в длину с места.<br>Совершенствование техники выполнения специальных упражнений.<br>Совершенствование техники бега на средние дистанции<br>Совершенствование техники прыжок в длину с разбега.<br>Воспитание выносливости.<br>Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе.<br>Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения: ведение,2 шага, бросок.<br>перемещение в защитной стойке баскетболиста, правила игры в баскетбол.<br>Совершенствование техники выполнения штрафного броска,<br>Совершенствование техники владения техническими элементами в волейболе.<br>Обучение и закрепление технике лыжных ходов на учебном круге.<br>Обучение и закрепление технике подъема и спусков.<br>Подготовка к сдаче нормативов ГТО |    |   |     |       |

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный зал, оснащенный оборудованием:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- спортивный инвентарь.

Оборудование спортивного зала и спортивной площадки:

- гантели;
- тренажеры;
- гири;
- баскетбольные, волейбольные, гандбольные, футбольные, теннисные мячи;
- скакалки;
- гимнастические маты;
- скамейки;
- секундомеры;
- ракетки для бадминтона и настольного тенниса и т.д.

#### 3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемых для использования в образовательном процессе

##### 3.2.1. Печатные издания

Бишаева, А.А. Физическая культура. - М. : Академия, 2018 – 15 экз.

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

| Результаты обучения   | Критерии оценки   | Методы оценки   |
|---|---|---|
| <p>личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;</li> <li>– сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;</li> <li>– потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;</li> <li>– приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;</li> <li>– формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;</li> <li>– готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- демонстрирует навыки сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности,</li> <li>- учитывает позиции других участников деятельности, эффективно разрешает конфликты</li> <li>- понимает ценности здорового и безопасного образа жизни,</li> <li>- умеет оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;__</li> </ul> | <p>Оценка результатов выполнения практических заданий, сдача контрольных норматив</p> |

|   |   |  |
|---|---|--|
| <p>адаптивной физической культуры;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;</li> <li>– способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;</li> <li>– формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;</li> <li>– принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>– умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;__</li> </ul> <p>патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– готовность к служению Отечеству, его защите;</li> </ul> |   |  |
| <p>метапредметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные,</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- демонстрирует знание межпредметных понятий и выполнение универсальных учебных действий (регулятивные,</li> </ul> |  |

|  |  |  |
|--|--|--|
| <p>познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физической, оздоровительной и социальной практике;</p> <p>– готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;</p> <p>– освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;</p> <p>– 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;</p> <p>– формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;</p> <p>– 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;</p> | <p>познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физической, оздоровительной и социальной практике;</p> <p>- использует методы сотрудничества с преподавателями и со сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;</p> <p>- демонстрирует знания в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;</p> <p>- участвует в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;</p> <p>- использует средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;</p> |  |
| <p>предметные:</p> <p>- умение использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для</p>   | <p>- использует разнообразные формы и виды физической деятельности для</p>   |  |

|  |  |  |
|--|--|--|
| <p>организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</p> <p>– владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>– владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> <p>– владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>– 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).</p> | <p>организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</p> <p>- владеет современными технологиями укрепления и сохранения здоровья;</p> <p>- владеет основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> <p>- владеет физическими упражнениями разной функциональной направленности;</p> <p>- владеет техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;</p> <p>- демонстрирует готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p> |  |
|  |  | Итоговый контроль в форме дифференцированного зачета |