

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Республики  
Хакасия  
«Хакасский колледж профессиональных технологий, экономики и сервиса»  
(ГБПОУ РХ ХКПТЭС)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОУД.06. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

2022

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура (разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (далее ФГОС СОО) (приказ Минобрнауки России от 17 мая 2012 г. № 413), Федерального государственного образовательного стандарта по профессии среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО 43.02.13. Технология парикмахерского искусства, приказ Министерства образования и науки РФ от 09 декабря 2016 г. № 1569, зарегистрировано в Минюсте России 22 декабря 2016 г. № 44898); примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования, рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО», регистрационный номер рецензии 383 от 23 июля 2015 г. ФГАУ «ФИРО»), автор – Бишаева. А.А. издательский центр «Академия», 2015

ОДОБРЕНА  
на заседании ПЦК ОЕНД  
пр. № 9 от «2» 06 2022 г.  
Председатель Т.В. Цацорина

УТВЕРЖДЕНА  
Заместитель директора по УР  
Е.В. Креницына  
«04» 06 2022 г.

Разработчик:

Медведева И.Я. преподаватель ГБПОУ РХ «Хакасский колледж профессиональных технологий, экономики и сервиса»

РЕКОМЕНДОВАНА  
Методическим советом Государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения Республики Хакасия «Хакасский колледж профессиональных технологий, экономики и сервиса»

Протокол заседания № 6 от «23» 06 2022 г.

## Содержание

Пояснительная записка .....	4
Общая характеристика учебной дисциплины .....	5
Место учебной дисциплины в учебном плане .....	6
Результаты освоения учебной дисциплины .....	7
Содержание учебной дисциплины .....	9
Тематическое планирование ... ..	12
Тематический план.....	12
Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение программы учебной дисциплины .....	23
Учебно-методическая литература.....	24

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа (далее Программа) общеобразовательной учебной дисциплины ОУД.06. Физическая культура предназначена для изучения физической культуры в Государственном бюджетном профессиональном образовательном учреждении Республики Хакасия «Хакасский колледж профессиональных технологий, экономики и сервиса», реализующем образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы (ОПОП) СПО на базе основного общего образования при подготовке специалистов среднего звена по специальности 43.02.13 Технология парикмахерского искусства.

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины ОУД.06. Физическая культура, и 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 специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17 марта 2015 г. № 06-259).

Содержание программы учебной дисциплины ОУД.06. Физическая культура направлено на достижение следующих целей:

- всестороннего, гармоничного развития личности обучающегося, более полная его самореализация в социуме.
- личности, его воспитание в коллективе предполагают коррекционную, а главное коммуникативно-адаптационную направленность при использовании словесной речи как ведущего средства общения в условиях речевого режима
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

В программу включено содержание, направленное на формирование у студентов компетенций, необходимых для качественного освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования; программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ).

## ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Содержание учебной дисциплины «Физическая культура» направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Реализация содержания учебной дисциплины «Физическая культура» в преемственности с другими общеобразовательными дисциплинами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся посредством лично и общественно значимой деятельности, становлению целесообразного здорового образа жизни.

Методологической основой организации занятий по физической культуре является системно-деятельностный подход, который обеспечивает построение образовательного процесса с учетом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и качества здоровья обучающихся.

В соответствии со структурой двигательной деятельности содержание учебной дисциплины «Физическая культура» представлено тремя содержательными линиями:

- 1) физкультурно-оздоровительной деятельностью;
- 2) спортивно-оздоровительной деятельностью с прикладной ориентированной подготовкой;
- 3) введением в профессиональную деятельность специалиста.

Первая содержательная линия ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья студентов и воспитание бережного к нему отношения. Через свое предметное содержание она нацеливает студентов на формирование интересов и потребностей в регулярных занятиях физической культурой и спортом, творческое использование осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности.

Вторая содержательная линия соотносится с интересами студентов в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся.

Третья содержательная линия ориентирует образовательный процесс на развитие интереса студентов к будущей профессиональной деятельности и показывает значение физической культуры для их дальнейшего профессионального роста, самосовершенствования и конкурентоспособности на современном рынке труда.

Основное содержание учебной дисциплины «Физическая культура» реализуется в процессе теоретических и практических занятий и представлено двумя разделами: теоретическая часть и практическая часть.

Теоретическая часть направлена на формирование у обучающихся мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание студентами значения здорового образа жизни, двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

Практическая часть предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий.

Содержание учебно-методических занятий обеспечивает:

формирование у обучающихся и установки на психическое и физическое здоровье;

Темы учебно-методических занятий определяются по выбору из числа предложенных программой.

Анализ физического развития, физической подготовленности, состояния основных функциональных систем позволяет определить медицинскую группу, в которой целесообразно заниматься обучающимся: основная, подготовительная или специальная.

К основной медицинской группе относятся обучающиеся, не имеющие отклонений

в состоянии здоровья, с хорошим физическим развитием и достаточной физической подготовленностью.

К подготовительной медицинской группе относятся лица с недостаточным физическим развитием, слабой физической подготовленностью, без отклонений или с незначительными временными отклонениями в состоянии здоровья.

К специальной медицинской группе относятся студенты, имеющие патологические отклонения в состоянии здоровья.

Таким образом, освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» предполагает, что обучающиеся, освобожденные от занятий физическими упражнениями, практически нет. Вместе с тем в зависимости от заболеваний двигательная активность обучающихся может снижаться или прекращаться. Обучающиеся, временно освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, осваивают теоретический и учебно-методический материал, готовят рефераты, выполняют индивидуальные проекты.

Все контрольные нормативы по физической культуре обучающиеся сдают в течение учебного года для оценки их функциональной и двигательной подготовленности, в том числе и для оценки их готовности к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Изучение общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» завершается подведением итогов в форме дифференцированного зачета в рамках промежуточной аттестации студентов в процессе освоения ОПОП СПО с получением среднего общего образования (ППССЗ).

#### МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Учебная дисциплина «Физическая культура» является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования.

В ГБПОУ РХ ХКПТЭС реализующей образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, учебная дисциплина «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППССЗ).

В учебном плане ППКРС место учебной дисциплины ОУД.05 «Физическая культура» в составе общих общеобразовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования для специальности 43.02.13. Технология парикмахерского искусства социально-экономического профиля профессионального образования.

При реализации содержания общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» в пределах освоения ОПОП СПО по профессии на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППССЗ). Учебная нагрузка обучающихся составляет 126 часов.

## РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Освоение содержания общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» в соответствии с основной профессиональной образовательной программы (ОПОП) СПО на базе основного общего образования обеспечивает достижение обучающимися следующих результатов:

### • *личностных:*

ЛР1 готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

ЛР2 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;

ЛР3 потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;

ЛР4 приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;

ЛР5 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;

ЛР6 готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной физической культуры;

ЛР7 способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

ЛР8 способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

ЛР9 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;

ЛР10 принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

ЛР11 умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

ЛР12 патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной; – готовность к служению Отечеству, его защите;

### • *метапредметных:*

МР1 способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

МР2 готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

МР3 освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

МР4 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;

МР5 формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

МР6 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:**

ПР1 умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

ПР2 владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

ПР3 владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

ПР4 владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

ПР5 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).



## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### Социально-экономический профиль профессионального образования Теоретическая часть

#### *Раздел 1. Социальная значимость физического воспитания молодежи*

Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.

Использование упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

*1.1 Введение. Физическая культура и спорт как общественное явление. Система физического воспитания, ее цель, задачи, средств (2 ч.)*

Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.

#### Практическая часть

#### Учебно-тренировочные занятия

#### *2. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка 24 ч*

Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.

Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4\*100 м, 4\*400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 400 м (девушки) и 800 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра.

#### *3. Спортивные игры 68 ч.*

Проведение спортивных игр способствует совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности, укреплению здоровья, в том числе развитию координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции; дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения, формированию двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; совершенствованию взрывной силы; развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности.

Из перечисленных спортивных игр профессиональная образовательная организация выбирает те, для проведения которых есть условия, материально-техническое оснащение, которые в большей степени направлены на предупреждение и

профилактику профзаболеваний, отвечают климатическим условиям региона.

#### *Волейбол 38ч*

Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападениями перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди—животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

#### *Баскетбол 30ч.*

Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

#### *Раздел 4. Атлетическая гимнастика 14ч*

Решает задачи коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, совершенствует регуляцию мышечного тонуса.

Воспитывает абсолютную и относительную силу избранных групп мышц.

Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий

#### *Раздел 5. Прикладные упражнения 16ч.*

Решает задачи коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, совершенствует регуляцию мышечного тонуса.

Воспитывает абсолютную и относительную силу избранных групп мышц.

Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий

#### *Примерные темы индивидуальных проектов*

Презентация «Значение физкультминутки для специальности»

Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»

Использование индивидуальной двигательной активности и основных валеологических факторов для профилактики и укрепления здоровья»

Значение средств физической культуры в повышении работоспособности студента и профилактике утомления.

Занятия спортом как средство развития профессионально важных жизненных качеств для специальности.

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и практические работы	Объем часов	Характеристика основных видов деятельности (по разделам содержания учебной дисциплины)	Планируемые результаты (предметные знания; предметные умения)	Формы и методы контроля
1	2	3	4	5	6
<b>Раздел 1. Социальная значимость физического воспитания молодежи</b>		<b>2</b>			
<p>Тема 1.1 Физическая культура и спорт как общественное явление.</p>	<p><b>Практическое занятие</b> 1. Физическая культура и спорт как общественное явление. Система физического воспитания, ее цель, задачи, средства Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся.</p>	2	<p>Знание современного состояния физической культуры и спорта. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний. Знание оздоровительных систем физического воспитания. Знание форм и содержания физических упражнений. Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек. Знание основных принципов построения самостоятельных</p>	<p>ЛР1,ЛР2,ЛР3 МР1,МР6ПР1, ПР4,ПР5</p>	<p>Устный фронтальный опрос. Задания по теме. Показ упражнений</p>

			занятий и их гигиены.		
<b>Учебно-тренировочные занятия</b>					
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		<b>24</b>			
Тема 2.1 Инструктаж техники безопасности по легкой атлетике.	1. Инструктаж техники безопасности по легкой атлетике. Классификация легкоатлетических видов спорта. Перестроения. 2. Организация, правила соревнований по легкой атлетике.	2	Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бег 100 м, эстафетный бег 4' 100 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега. Совершенствование техники беговых упражнений, бега на короткие дистанции. Виды низкого старта Владение техникой финиширования при беге на короткие дистанции. Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО). Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям. Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию	ЛР1,ЛР2,ЛР3 МР1,МР6ПР1, ПР4,ПР5	Выполнение упражнений. Индивидуальный.
Тема 2.2 Организация, правила соревнований по легкой атлетике.	1. Совершенствование. Выполнение низкого, высокого старта. Виды дистанций в беге. 2. Совершенствование. Бег на короткие дистанции. (30, 60, 100 м) Определение спринт. Общая физическая подготовка. 3. Совершенствование. Прыжки в длину с места. Общая физическая подготовка.	2			
Тема 2.3 Совершенствование. Выполнение низкого, высокого старта.	1. Общие развивающие упражнения 2. Подводящие упражнения 3. Подвижная игра «Лапта» ,«Скипинг»	2			
Тема 2.4 Совершенствование. Бег на короткие дистанции. (30, 60, 100 м) .	1. Общие развивающие упражнения 2.Техника и методика бега на короткие дистанции. Бег 6 мин 3. Бег на короткие дистанции. (30, 60, 100 м) 4. Общая физическая подготовка	4			

			выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.		
Тема 2.5 Совершенствование. Прыжки в длину с места. ОФП	1. Техника и методика прыжка в длину с места 2. Развитие прыгучести. Прыжки на скакалке 3. Прыжки в длину с места	4	Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4* 100 м, 4*400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 400 м (девушки) и 800 м (юноши), прыжки в длину с места	ЛР2ЛР3ЛР4 ЛР5ЛР8МР2М Р4МР5 МР6ПР2 ПР3ПР4ПР5	Выполнение упражнений. Индивидуальный.
Тема 2.6 Техника выполнения эстафетного бега. Подвижные игры.	1. Совершенствование. Старт, стартовый разгон 2. Эстафетный бег. 4x100м. Подвижная игра «Лапта» 3. Общая физическая подготовка. Нормативы ГТО	4			
Тема 2.7 Эстафетный бег 4x100м. Подвижная игра «Лапта» ОФП	1. Общие развивающие упражнения 2. Эстафетный бег. Подвижные игры 3. Нормативы ГТО	4			
	Точка рубежного контроля 1	2			
<b>Раздел 3. Спортивные игры</b>		<b>68</b>			
<b>Баскетбол</b>		<b>30</b>			
Тема 3.1 Инструктаж. Техника безопасности на занятии баскетбол	Практическое занятие 1. Инструктаж. Техника безопасности на занятии баскетбол. 2. Правила игры в баскетбол. Основы техники перемещения в баскетболе 3. Техника перемещения: Ходьба, бег. Общая физическая подготовка.	2	Проведение спортивных игр способствует совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности, укреплению здоровья, в том числе развитию координационных	ЛР2ЛР3ЛР4 ЛР5ЛР8МР2М Р4МР5 МР6ПР2 ПР3ПР4ПР5	Индивидуальный Выполнение упражнений
Тема 3.2	Практическое занятие	2			

Правила игры в баскетбол.	1. Остановки прыжком, двумя шагами. Общая физическая подготовка.		способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции; дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения, формированию двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; совершенствованию взрывной силы;	ЛР2ЛР3ЛР4 ЛР5ЛР8МР4 МР5МР6ПР2 ПР4ПР5	Групповой, индивидуальный. Выполнение упражнений
	2. Техника перемещения: остановки, прыжки, повороты. Учебная игра по упрощенным правилам.				
	3. Имитация остановок. Учебная игра по упрощенным правилам. Общая физическая подготовка.				
Тема 3.3 Техника перемещения: Ходьба, бег. ОФП.	Практическое занятие	2	Проведение спортивных игр способствует совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности, укреплению здоровья, в том числе развитию координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции; дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения, формированию двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; совершенствованию взрывной силы; развитию таких личностных качеств, как	ЛР2ЛР3ЛР4 ЛР5ЛР8МР4 МР5МР6ПР2 ПР4ПР5	Групповой. Выполнение упражнений.
	1. Имитация ловли мяча. Ловля одной, двумя руками в парах.				
	2. Подвижная игра «Стритбол»				
Тема 3.4 Остановки прыжком, двумя шагами. ОФП.	Практическое занятие	2	здоровья, в том числе развитию координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции; дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения, формированию двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; совершенствованию взрывной силы; развитию таких личностных качеств, как	ЛР2ЛР3ЛР4 ЛР5ЛР8МР4 МР5МР6ПР2 ПР4ПР5	Индивидуальный. Выполнение упражнений.
	1. Имитация передач мяча с места. Передачи мяча одной, от правого плеча, от левого, двумя руками от груди.				
	2. Игра «Стритбол»				
Тема 3.5 Техника перемещения. Учебная игра по упрощенным правилам.	Практическое занятие	2	здоровья, в том числе развитию координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции; дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения, формированию двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; совершенствованию взрывной силы; развитию таких личностных качеств, как	ЛР2ЛР4ЛР5 МР2МР5 МР6ПР2 ПР3ПР4Р5	Индивидуальный. Выполнение упражнений. Выполнение упр.
	1. Имитационные упражнения для броска.				
	2. Броски мяча в кольцо одной, двумя руками.				
Тема 3.6	3. Учебная игра в баскетбол	2			
	Практическое занятие				

Учебная игра по упрощенным правилам. ОФП.	1.Остановки в баскетболе 2. Учебная игра в баскетбол 3. Прыжки на скакалке. Отжимания. Сгибание, разгибание туловища из положения лежа на спине		восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности.		
Тема 3.7 Имитация ловли мяча. Подвижная игра «Стритбол»	Практическое занятие 1.Ловля одной, двумя руками в парах. 2.Подвижная игра «Стритбол» 3. Общая физическая подготовка. Упражнение скалолаз, полуприседания	2	Решает задачи коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, совершенствует регуляцию мышечного тонуса. Воспитывает абсолютную и относительную силу избранных групп мышц.		
Тема 3.8 Имитация передач мяча с места. Игра «Стритбол»	Практическое занятие 1. Повторение правил игры в баскетболе 2. Передача мяча с разных положений 3. Техника владение мячом	2	Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий		
Тема 3.9 Броски мяча в кольцо одной, двумя руками.	Практическое занятие 1. Броски в корзину 2.Подвижные игры и эстафеты 3. Упражнения для развития прыгучести	2			
Тема 3.10 Учебная игра в баскетбол по правилам	Практическое занятие 1. Правила баскетбола. Техника безопасности при игре. 2. Учебная игра в баскетбол по правилам 3.Развитие скоростных качеств, быстроты	2			Групповой. Выполнение упражнений

Тема 3.11 Элементы дриблинга	Практическое занятие	2			
	1 Ведения баскетбольного мяча				
	2 Ведение мяча с разных положений на скорость				
	3 Упражнение скалолаз, укрепление мышц спины, пресса, ног.				
Тема 3.12 Общая физическая подготовка с баскетбольным мячом	Практическое занятие	2	Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения.		
	1 Беговые упражнения с баскетбольным мячом				
	2 Подводящие упражнения				
	3 Комплекс упражнений с мячом на координацию				
Тема 3.13 Передача мяча в движении	Практическое занятие	2	Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.		
	1 Общие развивающие упражнения с мячом в движении				
	2 Эстафеты с баскетбольным мячом				
	3 Упражнения на гибкость, восстановление дыхания.				
Тема 3.14 Комплекс упражнений на развитие координационных способностей	Практическое занятие	2			
	1 Общие развивающие упражнения				
	2 Подводящие упражнения				
	3 Приседания, отжимания, выпрыгивания				
Тема 3.15 Учебная игра в баскетбол	Практическое занятие	2			
	1 Общие развивающие упражнения с мячом на месте				
	2 Прыжки на скакалке				
	3 Учебная игра баскетбол по правилам.				



<b>Волейбол</b>		<b>38</b>			
Тема 3.1. Техника безопасности по волейболу. Правила игры в волейбол.	Практическое занятие	4	Освоение основных игровых элементов. Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта.	ЛР1ЛР2ЛР3 ЛР4ЛР5ЛР9 ЛР10ЛР11 ЛР12МР1 МР2МР5 МР6ПР1	Фронтальный Выполнение упражнений.
	1. Техника безопасности по волейболу. Правила игры в волейбол.				
	2. Способы перемещения по площадке. Общая физическая подготовка.				
	3. Перемещения по площадке. Расстановка игроков, переход.				
Тема 3.2 Способы приема мяча. ОФП.	Практическое занятие	4	Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности. Умение выполнять технику элементов на оценку.	ЛР1ЛР2ЛР3 ЛР4ЛР5ЛР9 ЛР10ЛР11 ЛР12МР1 МР2МР5 МР6ПР1	Выполнение упражнений с предметом.
	1. Техника приема мяча. Имитация приема мяча на месте, в движении. Общая физическая подготовка				
	2. Прием мяча двумя руками сверху Учебная игра по правилам волейбола.				
Тема 3.3 Стойка, прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра.	Практическое занятие	4	Научить правильно вести себя на уроке по разделу волейбол и развивать двигательные качества по средствам ОРУ. Научить правильно выполнять стойку волейболиста. Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.	ЛР1ЛР6 ЛР7ЛР10 ЛР11 ЛР12 МР1МР2 МР5МР6 ПР1ПР5	Фронтальный Выполнение упражнений с предметом.
	1. Стойка, положение рук, ног. Общая физическая подготовка. Упражнения на гибкость.				
	2. Имитация приема мяча двумя руками «снизу» Учебная игра по правилам волейбола				
	3. Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра по правилам волейбола				
Тема 3.4 Техника приема мяча на месте, в движении. ОФП.	Практическое занятие	4		ЛР1ЛР6 ЛР7ЛР10 ЛР11 ЛР12 МР1МР2	Индивидуальный Выполнение упражнений с предметом.
	1. Совершенствование техники приема мяча в волейболе				
	2. Стойка, положение рук, ног.				

	Имитация приема мяча двумя руками «в прыжке». Учебная игра.			MP5MP6 ПР1ПР5	
Тема 3.5 Совершенствование передач мяча. Учебная игра по правилам волейбола.	Практическое занятие	4	Моделировать физические упражнения для самостоятельного освоения техники ведения мяча внешней стороной стопы. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве	ЛР1ЛР6 ЛР7ЛР10 ЛР11 ЛР12 MP1MP2 MP5MP6 ПР1ПР5	Групповой. Выполнение упражнений.
	1. Положение рук при приеме сверху				
	2. Совершенствование передач мяча двумя руками сверху				
	3. Развитие скоростных качеств, быстроты ответных действий				
Тема 3.6 Совершенствование подач мяча. ОРУ.	Практическое занятие	4	Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции	ЛР1ЛР6 ЛР7ЛР10 ЛР11 ЛР12 MP1MP2 MP5MP6 ПР1ПР5	Групповой. Выполнение упражнений.
	1. Общие развивающие упражнения с мячом				
	2. Совершенствование подач мяча				
	3. Совершенствование стоек и перемещений				
Тема 3.7. Совершенствование приема мяча. Подвижные игры.	Практическое занятие	4	Научить технике набрасывание мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху. Техника набрасывание мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху. Уметь правильно, выполнять сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	ЛР1ЛР6 ЛР7ЛР10 ЛР11 ЛР12 MP1MP2 MP5MP6 ПР1ПР5	Групповой. Выполнение упражнений.
	1. Совершенствование приема мяча снизу двумя руками				
	2. Упражнения для развития прыгучести				
	3. Подвижные игры, эстафеты.				
Тема 3.8. Совершенствование приема мяча. Учебная игра по	Практическое занятие	4	Развитие координационных способностей, совершенствование	ЛР1ЛР6 ЛР7ЛР10 ЛР11 ЛР12	Групповой. Выполнение упражнений.
	1. Совершенствование приема мяча снизу двумя руками				

правилам волейбола	2. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приемов игры		ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров.	MP1MP2 MP5MP6 ПР1ПР5	
	3. Учебная игра по правилам волейбола				
Тема 3.9 Совершенствование приема мяча. Учебная игра.	Практическое занятие	2	Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве.	ЛР1ЛР6 ЛР7ЛР10 ЛР11 ЛР12 MP1MP2 MP5MP6 ПР1ПР5	Групповой. Выполнение упражнений.
	1. Совершенствование мяча снизу и сверху с падением, в прыжке				
	2. Развитие скоростных качеств, быстроты ответных действий				
	3. Учебная игра в волейбол по правилам				
Тема 3.10 Учебная игра в волейбол. ОФП.	Практическое занятие	4	Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве.		
	1. Тактика защиты. Индивидуальные действия				
	2. Прием сверху двумя руками				
	3. Прыжки на скакалке, отжимания.				
<b>Раздел 4. Атлетическая гимнастика</b>		<b>14</b>			
Тема 4.1 Методика, проведение и анализ по строевым упражнениям.	Практическое занятие	6	Знание средств и методов тренировки для развития силы основных мышечных групп. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья. Освоение техники безопасности занятий.	ЛР1ЛР6 ЛР7ЛР10 ЛР11 ЛР12 MP1MP2 MP5MP6 ПР1ПР5	
	1. Строевые упражнения				
	2. Развитие координационных способностей				
	3. Комплекс упражнений на проработку мышц верхнего пояса с гантелями				
Тема 4.2 Совершенствование. Строевые приёмы.	Практическое занятие	2	Освоение техники общеразвивающих упражнений, последовательность упражнений с гимнастическими палками упражнений с мячом,	ЛР1ЛР6 ЛР7ЛР10 ЛР11 ЛР12 MP1MP2 MP5MP6	
	1. Повторение строевых упражнений				
	2. Комплекс ОРУ в парах				
	3. Дневник самоконтроля.				

			обручем.	ПР1ПР5	
Тема 4.3 Построения перестроения.	Практическое занятие	2	Умение выполнять упражнения для коррекции нарушений осанки. Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики	ЛР1ЛР6 ЛР7ЛР10 ЛР11 ЛР12 МР1МР2 МР5МР6 ПР1ПР5	
	1 Построения и перестроения				
	2 Комплекс упражнений на развитие координации				
	3 Общая физическая подготовка. Отжимания, выпрыгивания из упора присев.				
Тема 4.4 Проведение и анализ по строевым упражнениям. Передвижения.	Практическое занятие	2			
	1. Общие развивающие упражнения				
	2 Развитие выносливости. Круговая тренировка				
	3. Упражнения на гибкость				
Тема 4.5 Комплекс упражнений кроссфит	Практическое занятие	2	Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья	ЛР7ЛР10 ЛР11 ЛР12 МР1МР2 МР5МР6 ПР1ПР5	
	1. Комплекс упражнений кроссфит				
	2. Развитие гибкости упражнения на эспандере				
	3. Прыжки на скакалке разными способами.				
<b>Раздел 5. Прикладные упражнения</b>		<b>16</b>			
Тема 5.1 Проведение и анализ прикладных упражнений.	Практическое занятие	2	Умение составлять и выполнять с группой комбинации из спортивно-гимнастических элементов, включая дополнительные элементы.	ЛР7ЛР10 ЛР11 ЛР12 МР1МР2 МР5МР6 ПР1ПР5	
	1 Общие развивающие упражнения				
	2 Развитие физических способностей. Упражнения с гантелями				
	3 Упражнения на гибкость				
Тема 5.2 Совершенствование	Практическое занятие	2	Самостоятельное контролирование нагрузки в процессе занятий, измерение	ЛР7ЛР10 ЛР11 ЛР12 МР1МР2	
	1 Беговые упражнения на время с разных положений				

выносливости	2 Упражнения на восстановление дыхания. Дыхательные упражнения		пульса; соблюдение правил личной гигиены на занятиях .	MP5MP6 ПР1ПР5	
	3 Развитие скоростно – силовых качеств				
Тема 5.3 Нормативы ГТО	Практическое занятие	2	Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья.	ЛР7ЛР10 ЛР11 ЛР12 MP1MP2 MP5MP6 ПР1ПР5	
	1 Общие развивающие упражнения				
	2 Выполнение тестовых упражнений на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств				
	3 Упражнения на гибкость				
Тема 5.4 Совершенствование. Комплекс упражнений на гибкость	Практическое занятие	2	Выполнение упражнений для укрепления различных мышечных групп с соблюдением техники; самостоятельное контролирование нагрузки в процессе занятий, измерение пульса.	ЛР11 ЛР12 MP1MP2 MP5MP6 ПР1ПР5	
	1 Общие развивающие упражнения				
	2 Упражнения на гимнастических ковриках				
	3 Упражнения на гибкость				
Тема 5.5 Общеразвивающие упражнения в движении и на месте.	Практическое занятие	2	Отработка техники выполнения упражнений в парах; самостоятельный подбор упражнений.	ЛР11 ЛР12 MP1MP2 MP5MP6 ПР1ПР5	Комбинированный
	1 Общие развивающие упражнения в движении				
	2 Комплекс упражнений с собственным весом				
	3 Упражнения на гибкость				
Тема 5.6 Комплекс упражнений с гимнастической палкой.	Практическое занятие	2			
	1 Общие развивающие упражнения в движении				
	2 Упражнения с гимнастической палкой				
	Точка рубежного контроля 2	2			
	Контроль за уровнем самоподготовки	2			
	<b>Дифференцированный зачёт</b>	<b>2</b>	Контрольные упражнения Сдача ГТО		
	<b>Всего</b>	<b>126</b>			



## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Для реализации учебной дисциплины «Физическая культура», имеется спортивный зал, который оснащен соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. В спортивном зале при проведении занятий по физической культуре, отвечает действующим санитарным и противопожарным нормам.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- гимнастические скамейки; тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат для перетягивания, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (1кг.), гири 16 кг, секундомер, весы напольные;
- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, сетка волейбольная, антенны волейбольные, волейбольные мячи, мячи для мини-футбола и др.

– **Инструктивно-нормативная документация:** государственные требования к содержанию и уровню подготовки обучающихся по дисциплине «Физическая культура», инструкции по охране труда и противопожарной безопасности. Инструкция по охране труда при проведении занятий по легкой атлетике ИОТ - 09 – 2016. Инструкция по охране труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм (футбол, волейбол, баскетбол, настольный теннис и др.) ИОТ - 011 – 2016. Инструкция по охране труда при проведении занятий в тренажерном зале ИОТ – 013 -2016

– **Учебно - программная документация:** рабочая программа, тематический план, календарно-тематический план.

**Методические материалы:** учебно-методические комплексы, методические указания по выполнению практических работ, учебно-методические рекомендации по выполнению самостоятельной работы, контрольно-измерительные материалы(в печатной форме и в форме электронного документа), учебники, учебные пособия

## УЧЕБНО – МЕТОДИЧЕСКАЯ ЛИТЕРАТУРА

### Основные источники:

1. Лях, В.И. Физическая культура. 10-11 классы.— М.: Просвещение, 2021.— 239 с.<http://nashol.com/2016040288865/fizicheskaya-kultura-10-11-klass-lyah-v-i-zdanevich-a-a-2012.html> 07.11.16
2. Бишаева, А.А. Физическая культура: Учебник для учреждений НПО и СПО. — 4-е изд., стер. — М.: Академия, 2012.— 304 с.<http://nashol.com/2015040984007/fizicheskaya-kultura-bishaeva-a-a-2012.html> 21.06.16
3. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) приказ Минспорта России от «08» июля 2014г. No 575в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

### Дополнительные источники:

1. Назарова, Е.Н. Здоровый образ жизни и его составляющие: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений/ Е.Н. Назарова, Ю.Д. Жилов.— М.: Академия, 2007.
2. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: учебник для студ. высш. учеб. заведений\ [Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин, А.В. Лексаков]; под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова.—4-е изд., стер.— М.: Академия, 2007.
3. Туманян, Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений/Г.С. Туманян.— М.: Академия, 2006.
4. Журнал «Адаптивная физическая культура».
5. Евсеев, С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. — М.: Спорт, 2016.<https://bookz.ru/authors/sergei-evseev/teoria-i-489.html> Дата посещения 16.01.18
6. Лях, В.И. Физическая культура. 10-11 классы.— М.: Просвещение, 2010.— 239 с.

### Интернет-ресурсы.

- <http://government.ru> (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
- [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).
- [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
- <https://sc.mil.ru> (сайт Министерства обороны РФ).



## СТРУКТУРА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	126
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	126
теоретические занятия (не предусмотрено)	-
лабораторные занятия (не предусмотрено)	-
практические занятия	126
курсовая работа (проект) (не предусмотрено)	-
<b>Итоговая аттестация</b> в форме дифференцированного зачета	