



**МИНИСТЕРСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
«УЧИЛИЩЕ (ТЕХНИКУМ) ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА № 4»**

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБПОУ МО «УОР №4»

Т.Г. Подорожная

«10» апреля 2024 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА  
БД.08 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

*основной профессионально образовательной программы  
по специальности*

*49.02.01 Физическая культура*

*для студентов 1 курса очной формы обучения  
(на базе основного общего образования)*

Трудоёмкость учебного предмета – 78 ч.

Из них аудиторной нагрузки – 78 ч.

В том числе:

Лекций, уроков - 10

Практических занятий - 68

Самостоятельной работы- 0

Форма промежуточной аттестации - ДЗ

Составитель программы - Петренко Е.Б.

го Чехов, 2024 г.

Рабочая программа учебного предмета «БД.08 Физическая культура» разработана на основе на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (Приказ Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования»), федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (Приказ Минпросвещения России от 11.11.2022 № 968 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура»), Учебного плана ГБПОУ МО «УОР №4» на 2024/2025 учебный год.

Организация - разработчик: ГБПОУ МО «УОР №4»

Рассмотрено на заседании

ПЦК общеобразовательных дисциплин

протокол № 6 от 10.04 2024г.

Председатель  Русанова О.А.

Согласовано на заседании

педагогического совета

Протокол № 6

от «10» 04 2024 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>№</b>	<b>Наименование разделов</b>	<b>стр.</b>
1.	Пояснительная записка	4
2.	Содержание учебного предмета	13
3.	Тематический план учебного предмета	16
4.	Условия реализации рабочей программы учебной дисциплины	21
5.	Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	22

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### 1.1 Общая характеристика учебного предмета

Программа по физической культуре общеобразовательных организаций представляет собой методически оформленную концепцию требований ФГОС СОО и раскрывает их реализацию через конкретное содержание.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для укрепления, поддержания здоровья и сохранения активного творческого долголетия.

В программе по физической культуре нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания общего образования, внедрение новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

При формировании основ программы по физической культуре использовались прогрессивные идеи и теоретические положения ведущих педагогических концепций, определяющих современное развитие отечественной системы образования:

- концепция духовно-нравственного развития и воспитания гражданина Российской Федерации, ориентирующая учебно-воспитательный процесс на формирование гуманистических и патриотических качеств личности учащихся, ответственности за судьбу Родины;

- концепция формирования универсальных учебных действий, определяющая основы становления российской гражданской идентичности обучающихся, активное их включение в культурную и общественную жизнь страны;

- концепция формирования ключевых компетенций, устанавливающая основу саморазвития и самоопределения личности в процессе непрерывного образования;

- концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура», ориентирующая учебно-воспитательный процесс на внедрение новых технологий и инновационных подходов в обучении двигательным действиям, укреплении здоровья и развитии физических качеств;

- концепция структуры и содержания учебного предмета «Физическая культура», обосновывающая направленность учебных программ на формирование целостной личности учащихся, потребность в бережном отношении к своему здоровью и ведению здорового образа жизни.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укреплению здоровья, повышению функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развитию жизненно важных физических качеств.

Программа обеспечивает преемственность с федеральной образовательной программой основного общего образования и предусматривает завершение полного курса обучения обучающихся в области физической культуры.

Общей целью общего образования по физической культуре является формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической культуре данная цель конкретизируется и связывается с формированием потребности учащихся в здоровом образе жизни,

дальнейшем накоплении практического опыта по использованию современных систем физической культуры в соответствии с личными интересами и индивидуальными показателями здоровья, особенностями предстоящей учебной и трудовой деятельности. Данная цель реализуется в программе по физической культуре по трём основным направлениям.

Развивающая направленность определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, повышением его надёжности, защитных и адаптивных свойств. Предполагаемым результатом данной направленности становится достижение обучающимися оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности, готовности к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне».

Обучающая направленность представляется закреплением основ организации и планирования самостоятельных занятий оздоровительной, спортивно – достиженческой и прикладно – ориентированной физической культурой, обогащением двигательного опыта за счёт индивидуализации содержания физических упражнений разной функциональной направленности, совершенствования технико-тактических действий в игровых видах спорта. Результатом этого направления предстают умения в планировании содержания активного отдыха и досуга в структурной организации здорового образа жизни, навыки в проведении самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, умения контролировать состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность.

Воспитывающая направленность программы заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе формирования научных представлений о социальной сущности физической культуры, её месте и роли в жизнедеятельности современного человека, воспитании социально значимых и личностных качеств. В числе предполагаемых практических результатов данной направленности можно выделить приобщение учащихся к культурным ценностям физической культуры, приобретение способов общения и коллективного взаимодействия во время совместной учебной, игровой и соревновательной деятельности, стремление к физическому совершенствованию и укреплению здоровья.

## **1.2 Цели изучения учебного предмета**

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, требуемого на современном рынке труда;
- 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.

### 1.3 Место учебного предмета в учебном плане

Рабочая программа учебного предмета БД.08 «Физическая культура» разработана на основании требований ФГОС СОО для реализации основной профессиональной образовательной программы по специальности 49.02.01 «Физическая культура».

Учебный БД.08 «Физическая культура» входит в цикл общеобразовательной подготовки и читается на 1 курсе обучения.

Учебным планом на изучение физической культуры на базовом уровне отводится 78 часов: 34 ч. в первом семестре и 44 ч. во втором семестре.

В результате изучения учебного предмета БД.08 «Физическая культура» студент должен сформировать следующие компетенции: личностные (ЛР), метапредметные (МР), предметные (ПР) и общие (ОК) для базового уровня изучения предмета.

#### Личностные (ЛР):

Код	Формулировка из ФГОС СОО	Уточненный ЛР для предмета физическая культура
ЛР 1	1) российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);	патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной
ЛР 3	3) готовность к служению Отечеству, его защите;	готовность к служению Отечеству, его защите
ЛР 8	8) нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей	нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей
ЛР 11	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;	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	12) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;	бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь
ЛР 15	15) ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни	ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни

<b>Личностные результаты воспитания (ЛР ВР)</b>	
ЛР ВР 1	Осознающий себя гражданином России и защитником Отечества, выражающий свою российскую идентичность в поликультурном и многоконфессиональном российском обществе и современном мировом сообществе. Сознательный свое единство с народом России, с Российским государством, демонстрирующий ответственность за развитие страны. Проявляющий готовность к защите Родины, способный аргументированно отстаивать суверенитет и достоинство народа России, сохранять и защищать историческую правду о Российском государстве.
ЛР ВР 2	Проявляющий активную гражданскую позицию на основе уважения закона и правопорядка, прав и свобод сограждан, уважения к историческому и культурному наследию России. Осознанно и деятельно выражающий неприятие дискриминации в обществе по социальным, национальным, религиозным признакам; экстремизма, терроризма, коррупции, антигосударственной деятельности. Обладающий опытом гражданской социально значимой деятельности (в студенческом самоуправлении, добровольчестве, экологических, природоохранных, военно-патриотических и др. объединениях, акциях, программах). Принимающий роль избирателя и участника общественных отношений, связанных с взаимодействием с народными избранниками.
ЛР ВР 9	Сознающий ценность жизни, здоровья и безопасности. Соблюдающий и пропагандирующий здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая активность), демонстрирующий стремление к физическому совершенствованию. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек и опасных наклонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде.
ЛР ВР 13	Осознающий социальную роль физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности, применяющий опыт физкультурно-спортивной деятельности при решении задач профессиональной деятельности.
ЛР ВР 14	Принимающий и транслирующий ценности физической культуры и спорта, этические нормы в области физической культуры и спорта, соблюдающий и пропагандирующий культуру спортивной безопасности и антидопингового поведения.
ЛР ВР 15	Проявляющий активную позицию в развитии физической культуры и спорта, участвующий в волонтерском движении в области физической культуры и спорта и других объединениях, а также мероприятиях, деятельность которых ориентирована на развитие и популяризацию физической культуры и спорта.
ЛР ВР 17	Выполняющий профессиональные навыки в сфере физической культуры с учетом специфики субъекта Российской Федерации

ЛР ВР 18	Выполняющий трудовые функции в сфере физической культуры
ЛР ВР 22	Демонстрирующий профессиональные навыки в сфере физической культуры с учётом специфики субъекта
ЛР ВР 23	Демонстрирующий активное участие в спортивно – патриотических мероприятиях и готовность выполнять нормативы Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

**Метапредметные (МП):**

Код	Формулировка из ФГОС СОО	Адаптированные к физической культуре метапредметные результаты	Универсальные учебные действия (УУД)	Где реализуется
МП 1	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;	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	<b>Познавательные:</b> способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физической, оздоровительной и социальной практике	На ПЗ, на СР
МП 2	умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;	умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;	<b>Коммуникативные:</b> 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; <b>Регулятивные:</b> формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку	На ПЗ, на СР

МП 7	умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;	умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;	<p><b>Познавательные:</b> 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><b>Регулятивные:</b> выявлять проблемы для решения в жизненных и учебных ситуациях; формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку</p>	На ПЗ, на СР
МП 8	владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;	владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;	<p><b>Коммуникативные:</b> готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности</p>	На ПЗ, на СР
МП 9	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.	владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований	<p><b>Регулятивные:</b> владеть способами самоконтроля, самомотивации и рефлексии; оценивать соответствие результата цели и условиям.</p>	На ПЗ, на СР

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие	Дисциплинарные
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	<p>В части трудового воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;</li> <li>- готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;</li> <li>- интерес к различным сферам профессиональной деятельности,</li> </ul> <p>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</p> <p>а) базовые логические действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;</li> <li>- устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;</li> <li>- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;</li> <li>- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;</li> <li>- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;</li> <li>- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем</li> </ul> <p>б) базовые исследовательские действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности.</li> <li>- владеть навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания.</li> <li>- уметь самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей.</li> <li>- владеть 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.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;</li> <li>- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;</li> <li>- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;</li> <li>- уметь интегрировать знания из разных предметных областей;</li> <li>- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;</li> <li>- способность их использования в познавательной и социальной практике</li> </ul>	
<p>ОК 04 Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;</li> <li>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</li> <li>б) совместная деятельность: <ul style="list-style-type: none"> <li>- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;</li> <li>- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников</li> <li>обсуждать результаты совместной работы;</li> <li>- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты.</li> </ul>

	<p>- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным.</p> <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:  г) принятие себя и других людей:  - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;  - признавать свое право и право других людей на ошибки;  - развивать способность понимать мир с позиции другого человека</p>	
<p>ОК 8.  Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.</p>	<p>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;  - овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;  Овладение универсальными коммуникативными действиями:  б) совместная деятельность:  - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;  - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников  обсуждать результаты совместной работы;  - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;  - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным.</p> <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:  г) принятие себя и других людей:  - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;</p>	<p>- уметь самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей.</p>

## ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ (ПР):

Требования к предметным результатам освоения базового курса Физическая культура должны отражать:

1) 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);

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

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

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

5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;

6) положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

## 2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем, ч
Объем образовательной программы	78
Самостоятельная работа	-
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	
в том числе:	
лекции, уроки	10
практические занятия	68
лабораторные занятия	-
Формат промежуточной аттестации	ДЗ

### Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Из видов спорта, входящих в образовательную программу по физической культуре 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.

В рабочую программу учебного предмета БД.08 «Физическая культура» ГБПОУ МО «УОР №4» входят следующие разделы:

### **Раздел 1. Теоретическая часть. (10 часов)**

- ТБ на занятиях физической культурой. Правовые основы физической культуры и спорта.
- Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.
- Современное представление о физической культуре: основные понятия, термины; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации. - Физические качества, средства их совершенствования.

### **Раздел 2. Легкая атлетика. (14 часов).**

#### **Тема 2.1. Техника бега на короткие дистанции**

Совершенствование техники бега на короткие дистанции, техники низкого старта, стартового разгона, финиширования.

#### **Тема 2.2. Прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги»**

Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега

#### **Тема 2.3. Техника бега на средние дистанции**

Совершенствование техники бега по повороту и бегу при выходе из поворота напрямую часть дорожки, изучение техники высокого старта, стартового разгона, финиширования, бега по пересеченной местности.

#### **Тема 2.4. Эстафетный бег**

Совершенствование техники эстафетного бега 4x100м, 4x400 м

#### **Тема 2.5. Техника бега на длинные дистанции**

Совершенствование техники бега по пересеченной местности, совершенствование техники бега на длинные дистанции

#### **Тема 2.6. Метание гранаты**

Совершенствование техники метания гранаты.

### **Раздел 3. Спортивные игры. Баскетбол. (14 часов)**

#### **Тема 3.1. Ведение и передача мяча.**

Перемещение по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, высокого мяча, с отскоком от пола.

#### **Тема 3.2. Броски мяча**

Броски мяча по кольцу с места, в движении.

#### **Тема 3.3. Тактические действия**

Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите. Двусторонняя игра.

#### **Тема 3.4 Технические действия**

Правила игры. Техника безопасности игры. Двусторонняя игра.

### **Раздел 4. Гимнастика (14 часов)**

#### **Тема 4.1 Гимнастика с элементами акробатики**

Обучение строевым упражнениям. Изучение кувырков вперед, назад. Изучение стойкам и переворотам. Изучение техники длинного кувырка, колесо. Изучение комплекса корригирующих упражнений для позвоночника, мышц спины, живота.

#### **Тема 4.2 Спортивная гимнастика**

Упражнения на снарядах.

### **Раздел 5. Спортивные игры. Волейбол (16 часов)**

#### **Тема 5.1 Стойки, перемещения, передачи мяча**

Стойки в волейболе, перемещение по площадке. Передачи мяча.

#### **Тема 5.2 Подачи, приём мяча**

Подачи мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча.

#### **Тема 5.3 Нападающий удар, блокирование мяча**

Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки.

#### **Тема 5.4 Тактические действия**

Расстановка игроков. Тактика игры в защите, нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Двусторонняя игра.

#### **Тема 5.5 Технические действия**

Правила игры. Техника безопасности игры. Двусторонняя игра.

### **Раздел 6. Теоретические сведения (10 часов)**

- Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье.
- Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание.
- Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, индивидуальными показателями физической подготовленности. Дневник самоконтроля.
- Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально-прикладной физической подготовки.

### 3. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Наименование разделов и тем	Тема занятия	Объем в часах	Коды формируемых компетенций
1	2	3	
<b>Раздел 1. Теоретические сведения.</b>		<b>10</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08; ЛР 1, ЛР 3, ЛР 8, ЛР 11 ЛР 12, ЛР 15; ЛР ВР 1, ЛР ВР 2 ЛВ ВР 9, ЛР ВР 13, ЛР ВР 14, ЛР ВР 15, ЛР ВР 17.
<b>Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	1. ТБ на занятиях физической культурой. Правовые основы физической культуры и спорта.	2	
	2. Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	2	
	3. Современное представление о физической культуре: основные понятия, термины; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации.	2	
	4. Физические качества, средства их совершенствования.	2	
	5. Тестирование по пройденным темам.	2	
<b>Раздел 2. Легкая атлетика.</b>		<b>14</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08; ЛР 1, ЛР 3, ЛР 8, ЛР 11 ЛР 12, ЛР 15; ЛР ВР 1, ЛР ВР 2.1 ЛР ВР 9.1, ЛР ВР 15
<b>Тема 2.1 – 2.6</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		

	1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, техники низкого старта, стартового разгона, финиширования.	2	
	2. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега.	2	
	3. Совершенствование техники бега по повороту и бегу при выходе из поворота на прямую часть дорожки, изучение техники высокого старта, стартового разгона, финиширования.	2	
	4. Совершенствование техники эстафетного бега 4x100м, 4x400 м	2	
	5. Совершенствование техники бега по пересеченной местности и бега на длинные дистанции	2	
	6. Совершенствование техники метания гранаты.	2	
	7. Сдача контрольных нормативов	2	
<b>Раздел 3. Спортивные игры. Баскетбол.</b>		<b>14</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08; ЛР 1, ЛР 3 ЛР 8, ЛР 11 ЛР 12, ЛР 15; ЛР ВР 1, ЛР ВР 2 ЛР ВР 9, ЛР ВР 15
<b>Тема 3.1 – 3.4</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	1. ТБ на занятиях спортивными играми. Перемещения по площадке. Ведение мяча.	2	
	2. Передача мяча: двумя руками от груди, сотскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, высокого мяча, с отскоком от пола.	2	

	3. Броски мяча по кольцу с места, в движении.	2	
	4. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом. Двусторонняя игра.	2	
	5. Тактика игры в защите, групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра.	2	
	6. Правила игры. Техника безопасности игры. Двусторонняя игра.	2	
	7. Сдача контрольных нормативов	2	
<b>Раздел 4. Гимнастика.</b>		<b>14</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08; ЛР 1, ЛР 3, ЛР 8, ЛР 11 ЛР 12, ЛР 15; ЛР ВР 1, ЛР ВР 2 ЛР ВР 9, ЛР ВР 15
<b>Тема 4.1 – 4.2</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	1. ТБ на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения.	2	
	2. Акробатика: кувырки вперед, назад. Техника длинного кувырка, кувырок через плечо.	2	
	3. Акробатика: стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на голове и руках, переворот боком «колесо», равновесие «ласточка».	2	
	4. Освоение и совершенствование акробатической комбинации для девушек и для юношей.	2	
	5. Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на снарядах спортивной гимнастики	2	

	6. Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на снарядах спортивной гимнастики	2	
	7. Сдача контрольных нормативов	2	
<b>Раздел 5. Спортивные игры. Волейбол.</b>		<b>16</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08; ЛР 1, ЛР 3, ЛР 8, ЛР 11 ЛР 12, ЛР 15; ЛР ВР 1, ЛР ВР 2 ЛР ВР 9, ЛР ВР 15
<b>Тема 5.1 – 5.5</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	1. ТБ на занятиях спортивными играми. Стойки в волейболе, перемещения по площадке. Передачи мяча.	2	
	2. Подачи мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, приём мяча.	2	
	3. Подачи мяча: верхняя прямая, верхняя боковая, приём мяча.	2	
	4. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки.	2	
	5. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Двусторонняя игра.	2	
	6. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействия игроков. Двусторонняя игра.	2	
	7. Правила игры. Техника безопасности игры. Двусторонняя игра.	2	
	8. Сдача контрольных нормативов.	2	

<b>Раздел 6. Теоретические сведения.</b>		<b>10</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08; ЛР 1, ЛР 3, ЛР 8, ЛР 11 ЛР 12, ЛР 15; ЛР ВР 1, ЛР ВР 2 ЛР ВР 9, ЛР ВР 13, ЛР ВР 14, ЛР ВР 15, ЛР ВР 17.
	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	1. Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье.	2	
	2. Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание.	2	
	3. Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, индивидуальными показателями физической подготовленности. Дневник самоконтроля.	2	
	4. Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально-прикладной физической подготовки.	2	
	5. Тестирование по пройденным темам.	2	
<b>Итоговая аттестация по дисциплине - дифференцированный зачёт.</b>			
<b>Всего:</b>		<b>78</b>	

#### 4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

##### Материально-техническое обеспечение занятий

Реализация программы дисциплины требует наличия оборудованного спортивного зала, спортивной площадки.

Оборудование спортивного зала: учительский стол, стул, маты (гимнастические, лёгкоатлетические), гимнастические палки, гимнастические скамейки, обручи, кегли, кубики, скакалки, перекладина, коврики, гранаты для метания. Мячи (волейбольные, баскетбольные), волейбольные стойки, сетка, баскетбольные щиты, кольца, разноцветные майки, стойки и планки для прыжков в высоту, стартовые колодки, малые мячи, эстафетные палочки.

Технические средства обучения: секундомер, весы напольные, сантиметр мерный, рулетка металлическая, ворота.

##### Информационное обеспечение обучения

###### Основные источники (ОИ):

№ п/п	Наименование	Автор	Издательство, год издания
ОИ 1	Физическая культура	Лях В.И.	Москва, издательство «Просвещение» 2022г.

###### Дополнительные источники (ДИ):

№ п/п	Наименование	Автор(ы)	Издательство, год издания
ДИ 1	Физическая культура: учебное пособие для студентов СПО.	Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л.	Москва. «Академия» 2020 г.
ДИ 2	Физическая культура - основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования	Ягодин В. В.	Москва. Юрайт, 2023 г.
ДИ 3	Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие	Бароненко В. А Рапопорт Л. А.	Москва: Альфа-М 2019 г.

###### Интернет-ресурсы:

1. Чеснова Е.Л. Курс лекций по предмету «Физическая культура»  
<http://www.twirpx.com/file/225301/>
2. Основной курс лекций по предмету «Физическая культура»  
[http://study.ustu.ru/view/aid/9052/1/Biserov\\_Myhtarova\\_Boyzcova.pdf](http://study.ustu.ru/view/aid/9052/1/Biserov_Myhtarova_Boyzcova.pdf)
3. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
4. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).
5. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России)
6. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).
7. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России)

## 5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Содержание обучения	Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на базовом уровне)
Теоретическая часть	
Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО. Средства и методы физической культуры. Основные термины и понятия физической культуры	Знание современного состояния физической культуры и спорта. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний. Знание оздоровительных систем физического воспитания. Владение информацией о Всероссийском физкультурно- спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)
Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям. 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 занятий и их гигиены
Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля
Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности. Использование знаний динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии. Умение определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Овладение методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности
Физическая культура в	Обоснование социально-экономической

<p>профессиональной деятельности специалиста</p>	<p>необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний. Умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования</p>
<p>Физическая культура и здоровый образ жизни (ЗОЖ)</p>	<p>Пропаганда ЗОЖ</p>
<p>Практическая часть</p>	
<p>1. Легкая атлетика.</p>	<p>Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 60; 100 м, эстафетный бег 4' 100 м, 4' 400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши). Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной. Метание мяча, сдача контрольных нормативов</p>
<p>2. Гимнастика</p>	<p>Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки) Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики. Акробатика, строевые упражнения, упражнения на гимнастических снарядах.</p>
<p>4. Спортивные игры</p>	<p>Освоение основных игровых элементов. Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта. Развитие координационных способностей,</p>

	<p>совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения. Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений. Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности. Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта. Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации</p>
--	--

### Критерии оценивания практического занятия (выполнении нормативов)

#### ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ (ТЕСТЫ) ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ

(для девушек)

№ П/П	ФИЗИЧЕСКОЕ КАЧЕСТВО	КОНТРОЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ (ТЕСТ)	ОЦЕНКА «5»	ОЦЕНКА «4»	ОЦЕНКА «3»
1.	Быстрота	Бег 20 м	3.9 (16 лет) 3.8 (17 лет)	4.1. (16 лет) 4.0 (17 лет)	4.3. (16 лет) 4.2 (17 лет)
2.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	200 (16 лет) 200(17 лет)	170-190 (16 лет) 170-190(17 лет)	160 и ниже (16 лет) 160 (17 лет)
3.	Выносливость	Бег 6 минут	1200(16 лет) 1200(17 лет)	1000-1100(16 лет) 1000-1100(17 лет)	900 и ниже(16 лет) 900 и ниже(17 лет)
4.	Координационные	Челночный бег 3x10	8,4(16 лет) 8.4(17 лет)	9.3 – 8.7(16 лет) 9.3-8.7 (17 лет)	9.7 и ниже(16 лет) 9.7 и ниже(17 лет)
5.	Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре на коленях	20 (16 лет) 20 (17 лет)	15 (16 лет) 15(17 лет)	10(16 лет) 10(17 лет)

6.	Гибкость	Наклон из положения стоя на скамейке	12 (16 лет) 12(17 лет)	8 (16 лет) 8(17 лет)	6 (16 лет) 6 (17 лет)
----	----------	--------------------------------------	---------------------------	-------------------------	--------------------------

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ (ТЕСТЫ) ДЛЯ  
ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ  
СТУДЕНТОВ**

(для юношей)

№ П/П	ФИЗИЧЕСКОЕ КАЧЕСТВО	КОНТРОЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ (ТЕСТ)	ОЦЕНКА «5»	ОЦЕНКА «4»	ОЦЕНКА «3»
1.	Быстрота	Бег 20 м	3.7 (16 лет) 3.6(17 лет)	3.9. (16 лет) 3.8 (17 лет)	4.1 (16 лет) 4.0 (17 лет)
2.	Скоростносиловые	Прыжок в длину с места	220 (16 лет) 230(17 лет)	195-210(16 лет) 205-220(17 лет)	180 и ниже (16 лет) 190 (17 лет)
3.	Выносливость	Бег 6 минут	1400(16 лет) 1400(17 лет)	1200-1300(16 лет) 1200-1300(17 лет)	1000 и ниже (16 лет) 1000 и ниже (17 лет)
4.	Координационные	Челночный бег 3x10	7.3(16 лет) 7.2(17 лет)	8.0 – 7.7(16 лет) 7.9.- 7.5 (17 лет)	8.2 и ниже (16 лет) 8.1 и ниже (17 лет)
5.	Сила	Подтягивание на высокой перекладине	11(16 лет) 11(17 лет)	8-9(16 лет) 8-9(17 лет)	4(16 лет) 4(17 лет)
6.	Гибкость	Наклон из положения стоя на скамейке	10(16 лет) 10(17 лет)	7 (16 лет) 7 (17 лет)	4 (16 лет) 4(17 лет)

**Критерии оценки при проведении зачета, дифференцированного зачета  
(промежуточная аттестация)**

Оценка «5» выставляется обучающемуся, если он глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами применения знаний, причем не затрудняется с ответом при видоизменении заданий, использует в ответе материал монографической литературы, правильно обосновывает принятое решение, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач.

Оценка «4» выставляется обучающемуся, если он твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения.

Оценка «3» выставляется обучающемуся, если он имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает затруднения при выполнении практических работ.

Оценка «2» выставляется обучающемуся, который не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические работы. Как правило, оценка «неудовлетворительно» ставится обучающимся, которые не могут продолжить обучение без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.

Выполнение нормативов оценивается в соответствии с требованиями программы (см. таблицу выше).

### **Критерии оценки результатов обучения**

#### ***Критерии оценки при устном опросе.***

– Отметка 5 (отлично) ставится за полный ответ на поставленный вопрос с включением в содержание ответа рассказа (лекции) преподавателя, материалов учебников и дополнительной литературы без наводящих вопросов.

– Отметка 4 (хорошо) ставится за полный ответ на поставленный вопрос в объеме рассказа (лекции) преподавателя или полный ответ с включением в содержание материала учебника, дополнительной литературы с наводящими вопросами преподавателя.

– Отметка 3 (удовлетворительно) ставится за ответ, в котором озвучено более половины требуемого материала, с положительным ответом на часть наводящих вопросов.

– Отметка 2 (неудовлетворительно) ставится за ответ, в котором озвучено менее половины требуемого материала, с отрицательными ответами на наводящие вопросы не озвучено главное в содержании вопроса, без предварительного объяснения причин обучающийся отказался от ответа.