

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КАМЧАТСКОГО КРАЯ**


**КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«КАМЧАТСКИЙ КОЛЛЕДЖ ТЕХНОЛОГИИ И СЕРВИСА»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**


**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

по программе подготовки квалифицированных рабочих, служащих по  
профессии 09.01.03. Мастер по обработке цифровой информации

г. Петропавловск-Камчатский,  
2021 г.

Рассмотрено и одобрено  
на заседании методической комиссии  
преподавателей общеобразовательных  
дисциплин,  
протокол № 9  
от «25» мая 2021 г.  
Председатель 

Утверждаю  
Заместитель директора по учебно-  
производственной работе

 О.Н. Толоконникова.  
«25» мая 2021 г.

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, примерной программы общеобразовательного цикла для профессиональных образовательных организаций.

**Организация-разработчик:**

КГПОАУ «Камчатский колледж технологии и сервиса»

**Разработчик:**

Беспрозванных Алексей Алексеевич, преподаватель филиала

## **СОДЕРЖАНИЕ**

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

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1. Область применения программы

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, примерной программы общеобразовательного цикла для профессиональных образовательных организаций, является частью основной профессиональной образовательной программы подготовки квалифицированных служащих и рабочих по профессии 09.01.03 «Мастер по обработке цифровой информации».

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина относится к общеобразовательному циклу.

## 1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

**Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:**

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

### **Метапредметными результатами освоения учащимися**

содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:**

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

— бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

— выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

В результате освоения раздела «Физическая культура» обучающийся должен:

**уметь:**

– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

**знать:**

– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

– основы здорового образа жизни.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Обязательные аудиторные учебные занятия (всего)</b>	<b>171</b>
в том числе:	
теоретическое обучение	-
практические работы	171
самостоятельная работа	88
<b>Итоговая аттестация проводится в форме дифференцированного зачета</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

### 1 курс

№ урока	Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4	5
<b>Раздел 1. Теоретические сведения о физической культуре.</b>				
	Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.	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)	1	
	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	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.	1	
	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	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.	1	
	Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	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.	1	
	Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	Обоснование социально-экономической 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.	1	



Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье. Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний. Владение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями. Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении. Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем. Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером. Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности.	1	
<b>Итого:</b>		<b>6</b>	
<b>Раздел 2 Легкая атлетика.</b>		<b>20</b>	
2.1. Тема: Обучение техники бега на средние и короткие дистанции.	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>1. Развитие быстроты, выносливости, ловкости, скоростно-силовых качеств</p> <p><b>Практические занятия</b></p> <p>1. Бег на 100, 200, 400, 800 м.</p> <p>2. Эстафеты бег на 4x100м, 4x200м, 4x400м.</p> <p>3. Прыжок в длину с места.</p> <p>4. Метание теннисного мяча.</p> <p>5. Метание гранаты (500-700гр.)</p> <p>6. Бег на дистанцию 3000м.</p> <p>7. Финиширование.</p> <p>8. Метание теннисного мяча в цель.</p> <p>9. Эстафетный бег 4x100м, 4x200м.</p> <p>10. Прыжок в длину с разбега.</p> <p><b>Контрольные занятия</b></p> <p>1. Сдача контрольных нормативов по легкой атлетике</p>		
<b>Самостоятельная работа.</b> <i>Написание рефератов по предложенным темам.</i>		5	
<b>Раздел 3 Спортивные игры.</b>		<b>24</b>	
3.1.Тема: Волейбол	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>1. Развитие быстроты, выносливости, ловкости, скоростно-силовых качеств</p> <p><b>Практические занятия</b></p>	12	
		1	

	1.	Верхняя прямая подача	1	
	2.	Боковая подача	1	
	3.	Нижняя подача	1	
	4.	Прием мяча снизу после подачи		
	5.	Передача вперед		
	6.	Передача назад		
	7.	Учебная игра	2	
	8.	Прямой, боковой и нападающие удары.	1	
	9.	Блокирование нападающего удара, страховка у сетки.	1	
	10.	Игра в защите.	1	
	11.	Двухсторонняя игра.	2	
	<b>Контрольные тесты</b>			
	1.	Сдача контрольных нормативов по теме волейбол.	1	
<b>Самостоятельная работа.</b> Отработать в секциях и кружках следующие элементы: Верхняя прямая подача Боковая подача Нижняя подача Прием мяча снизу после подачи Передача назад Прямой, боковой нападающие удары. <i>Написание рефератов по предложенным темам.</i>			4	
<b>3.2.Тема: Футбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>12</b>	
	1.Развитие быстроты, выносливости, ловкости, скоростно-силовых качеств			
	<b>Практические занятия</b>			
	1.	Ведение мяча. Техника удара по мячу ногой, головой.	2	
	2.	Остановка мяча ногой, грудью. Удары по воротам. Учебная игра.	2	
	3.	Удар по летящему мячу средней частью подъема стопы, то же с полупрыжка. Удар головой в прыжке.	2	
	4.	Обманные движения. Обводка соперника. Отбор мяча у соперника.	2	
5.	Тактика игры в нападении и защите.	2		

	<p>Взаимодействие игроков. Судейство игр. Двухсторонняя игра.</p>		
	<b>Контрольные занятия</b>	2	
	1. Сдача контрольных нормативов по теме футбол.		
<p><b>Самостоятельная работа.</b> Отработать в секциях и кружках следующие элементы: Ведение мяча. Техника удара по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой, грудью. Удары по воротам. Удар по летящему мячу средней частью подъема стопы, то же с полуприбега. Удар головой в прыжке. Обманные движения. Обводка соперника. <i>Написание рефератов по предложенным темам.</i></p>		4	
<b>Раздел 4. Лыжная подготовка.</b>		<b>15</b>	
4.1. Тема: Техника лыжных ходов.	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1.	Развитие выносливости, скоростно-силовых качеств	
	<b>Практические занятия</b>		
	1.	Попеременный двухшажный ход	2
	2.	Попеременный четырехшажный ход.	2
	3.	Переход с попеременных ходов на одновременные.	2
	4.	Коньковый ход.	2
	5.	Спуски, подъемы, повороты.	2
	6.	Прохождение дистанции до 7 км.	3
<b>Контрольные занятия</b>			
1.	Прохождение дистанции до 7 км различными лыжными ходами.	2	
<p><b>Самостоятельная работа.</b> Отработать в секциях и кружках следующие элементы: Совершенствование попеременного двухшажного хода. Совершенствование попеременного четырехшажного хода. Совершенствование перехода с попеременных ходов на одновременные. Совершенствование конькового хода. Совершенствование техники спусков, подъемов, поворотов. <i>Написание рефератов по предложенным темам.</i></p>		4	

<b>Раздел 5</b>			
<b>Гимнастика с основами акробатики.</b>			
<b>5.1.Тема: Акробатика.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>10</b>
	1.	Развитие силы, координации, гибкости, скоростно-силовых качеств.	
	<b>Практические занятия</b>		
	1.	Кувырок вперед через препятствие высотой 90 см.	1
	2.	Стойка на руках с помощью.	1
	3.	С разбега толчком ног на мостик кувырок вперед на горку матов.	1
	4.	Кувырок назад в стойку на руках.	2
	5.	Стойка на руках.	1
	6.	Переворот боком.	1
	7.	Соединение элементов.	2
<b>Контрольные занятия</b>			
1.	Последовательное соединение элементов: И.п.- основная стойка-кувырок вперед - стойка на руках - упор присев - кувырок назад - равновесие - основная стойка.	1	
<b>Самостоятельная работа.</b> Отработать в секциях и кружках следующие элементы: Группировка из положения присед, сед, лежа на спине. Перекаты вперед, назад. Кувырок вперед, назад, соединение кувырков. Стойка на голове. <i>Написание рефератов по предложенным темам.</i>		4	
<b>Раздел 6 Виды спорта по выбору.</b>		<b>10</b>	
<b>6.1.Тема:</b> <b>Настольный теннис.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>5</b>
	1.	Развитие ловкости, координации, скоростно-силовых качеств.	
	<b>Практические занятия</b>		
	1.	Выполнение подготовительных упражнений развивающих необходимые физические качества.	2
	2.	Выполнение приемов подачи мяча: «подрезка», «топ-спин», «толчок», «подставка», «накат».	2
	3.	Учебная игра.	
1.	<b>Контрольные занятия</b>	1	
<b>Самостоятельная работа.</b> Отработать в секциях и кружках следующие элементы: Правила самой игры и соревнований настольного тенниса.		4	

Отработка различных подач и игры в настольный теннис. <i>Написание рефератов по предложенным темам.</i>			
<b>6.2.Тема:</b> Дзюдо	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>5</b>
	1.	Развитие силы, координации, гибкости, скоростно-силовых качеств.	
	<b>Практические занятия</b>		
	1.	Приемы самостраховки. Приемы борьбы лежа и стоя.	1
	2.	Учебная схватка.	1
	3.	Силовые упражнения и единоборства в парах.	2
	4.	Самоконтроль при занятиях единоборствами.	
1.	<b>Контрольные занятия</b>	1	
<b>Самостоятельная работа.</b> Отработать в секциях и кружках следующие элементы: Подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих» и т.д. Овладение приемами самостраховки. Правила соревнований дзюдо и самбо. Гигиена борца. Техника безопасности в ходе единоборств. <i>Написание рефератов по предложенным темам.</i>		5	
<b>Раздел 7</b> Дыхательная гимнастика	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>3</b>
	1.	Повышение основных функциональных систем: дыхательной и сердечнососудистой. Увеличение жизненную емкость легких	
	<b>Практические занятия</b>		
	1.	Классические методы дыхания при выполнении физических упражнений, восстановление дыхания после выполненной нагрузки.	3
2.	Знакомство с дыхательными упражнениями йогов.		
3.	Знакомство с современными методиками дыхательной гимнастики по Стрельниковой, Бутейко.		
<b>Самостоятельная работа.</b> Отработать самостоятельно: Классические методы дыхания при выполнении физических упражнений, упражнения для восстановления дыхания после выполненной нагрузки. Методики дыхательной гимнастики по Стрельниковой, Бутейко. Дыхательные упражнения йогов. <i>Написание рефератов по предложенным темам.</i>		5	
<b>Раздел 8</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	

<b>Участие в соревнованиях.</b>	1.	Развитие силы, ловкости, координации, гибкости, скоростно-силовых качеств.		
	<b>Практические занятия</b>			
	1	Участие в соревнованиях по лыжным гонкам	4	
	2	Участие в соревнованиях по легкой атлетике		
	3	Участие в соревнованиях по дзюдо		
4	Участие в соревнованиях по настольному теннису			
<b>Самостоятельная работа.</b> Отработать и усовершенствовать в секциях и кружках элементы выбранного вида спорта <i>Написание рефератов по предложенным темам.</i>			5	
<b>Раздел 9</b> <b>Работа на тренажерах</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		4	
	1.	Развитие силы.		
	2.	Коррекция фигуры, совершенствование регуляции мышечного тонуса.		
	<b>Практические занятия</b>			
	1.	Работа на тренажерах на различные группы мышц.	4	
2.	Работа на экспандерах, амортизаторами из резины, гантелях, гирях, штанге.			
<b>Самостоятельная работа.</b> Отработать в секциях и кружках следующие элементы: Упражнения на тренажерах на различные группы мышц. Упражнения на экспандерах, амортизаторами из резины, гантелях, гирях, штанге. <i>Написание рефератов по предложенным темам.</i>			5	
<b>Всего часов: 141</b>				

## 2 курс

№ урока	Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4	5
<b>Раздел 1. Теоретические сведения о физической культуре.</b>				
	Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.	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)	1	
	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям. Знание форм и содержания физических упражнений. Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием	1	

	знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены.		
Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	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.	1	
Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	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.	1	
Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	Обоснование социально-экономической 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.	1	
Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье. Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний. Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями. Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении. Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем. Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером. Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности.	1	
<b>Итого:</b>		<b>6</b>	

<b>Раздел 2 Легкая атлетика.</b>		<b>10</b>
2.1. Тема: Обучение техники бега на средние и короткие дистанции.	<b>Содержание учебного материала</b>	
	1. Развитие быстроты, выносливости, ловкости, скоростно-силовых качеств	
	<b>Практические занятия</b>	
	1. Бег на 100, 200, 400, 800 м.	1
	2. Эстафеты бег на 4x100м, 4x200м, 4x400м.	1
	3. Прыжок в длину с места.	1
	4. Метание теннисного мяча.	1
	5. Метание гранаты (500-700гр.)	1
	6. Бег на дистанцию 3000м.	1
	7. Финиширование.	
	8. Метание теннисного мяча в цель.	
	9. Эстафетный бег 4x100м, 4x200м.	1
	10. Прыжок в длину с разбега.	
<b>Контрольные занятия</b>		
1. Сдача контрольных нормативов по легкой атлетике	1	
<b>Самостоятельная работа.</b> <i>Написание рефератов по предложенным темам.</i>		5
<b>Раздел 3 Спортивные игры.</b>		<b>8</b>
3.1.Тема: Волейбол	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>
	1. Развитие быстроты, выносливости, ловкости, скоростно-силовых качеств	
	<b>Практические занятия</b>	
	1. Верхняя прямая подача	
	2. Боковая подача	
	3. Нижняя подача	
	4. Прием мяча снизу после подачи	
	5. Передача вперед	
	6. Передача назад	
	7. Учебная игра	1
	8. Прямой, боковой и нападающие удары.	1
	9. Блокирование нападающего удара, страховка у сетки.	
	10. Игра в защите.	
11. Двухсторонняя игра.	1	
<b>Контрольные тесты</b>		
1. Сдача контрольных нормативов по теме волейбол.	1	
<b>Самостоятельная работа.</b>		5



<p>Отработать в секциях и кружках следующие элементы:  Верхняя прямая подача  Боковая подача  Нижняя подача  Прием мяча снизу после подачи  Передача назад  Прямой, боковой нападающие удары.  <i>Написание рефератов по предложенным темам.</i></p>			
<b>3.2.Тема: Футбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	
	1.Развитие быстроты, выносливости, ловкости, скоростно-силовых качеств		
	<b>Практические занятия</b>		
	1. Ведение мяча. Техника удара по мячу ногой, головой.		
	2. Остановка мяча ногой, грудью. Удары по воротам. Учебная игра.	1	
	3. Удар по летящему мячу средней частью подъема стопы, то же с полупрыжка. Удар головой в прыжке.		
	4. Обманные движения. Обводка соперника. Отбор мяча у соперника.	1	
	5. Тактика игры в нападении и защите. Взаимодействие игроков. Судейство игр. Двухсторонняя игра.	1	
	<b>Контрольные занятия</b>		
1. Сдача контрольных нормативов по теме футбол.	1		
<p><b>Самостоятельная работа.</b>  Отработать в секциях и кружках следующие элементы:  Ведение мяча.  Техника удара по мячу ногой, головой.  Остановка мяча ногой, грудью.  Удары по воротам.  Удар по летящему мячу средней частью подъема стопы, то же с полупрыжка.  Удар головой в прыжке.  Обманные движения.  Обводка соперника.</p>		5	

<i>Написание рефератов по предложенным темам.</i>			
<b>Раздел 4. Лыжная подготовка.</b>		<b>8</b>	
<b>4.1. Тема: Техника лыжных ходов.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1.	Развитие выносливости, скоростно-силовых качеств	
	<b>Практические занятия</b>		
	1.	Попеременный двухшажный ход	1
	2.	Попеременный четырехшажный ход.	
	3.	Переход с попеременных ходов на одновременные.	1
	4.	Коньковый ход.	1
	5.	Спуски, подъемы, повороты.	1
	6.	Прохождение дистанции до 7 км.	2
<b>Контрольные занятия</b>			
1.	Прохождение дистанции до 7 км различными лыжными ходами.	2	
<b>Самостоятельная работа.</b> Отработать в секциях и кружках следующие элементы: Совершенствование попеременного двухшажного хода. Совершенствование попеременного четырехшажного хода. Совершенствование перехода с попеременных ходов на одновременные. Совершенствование конькового хода. Совершенствование техники спусков, подъемов, поворотов. <i>Написание рефератов по предложенным темам.</i>		4	
<b>Раздел 5</b>		<b>9</b>	
<b>Гимнастика с основами акробатики.</b>			
<b>5.1.Тема: Акробатика.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1	Развитие силы, координации, гибкости, скоростно-силовых качеств.	
	<b>Практические занятия</b>		
	1.	Кувырок вперед через препятствие высотой 90 см.	8
	2.	Стойка на руках с помощью.	
	3.	С разбега толчком ног на мостик кувырок вперед на горку матов.	
	4.	Кувырок назад в стойку на руках.	
	5.	Стойка на руках.	
	6.	Переворот боком.	
	7.	Соединение элементов.	
<b>Контрольные занятия</b>			
1.	Последовательное соединение элементов: И.п.- основная стойка-кувырок вперед - стойка на руках -упор присев-кувырок назад - равновесие - основная	1	

	стойка.		
<b>Самостоятельная работа.</b> Отработать в секциях и кружках следующие элементы: Группировка из положения присед, сед, лежа на спине. Перекаты вперед, назад. Кувырок вперед, назад, соединение кувырков. Стойка на голове. <i>Написание рефератов по предложенным темам.</i>		4	
<b>Раздел 6 Виды спорта по выбору.</b>		<b>16</b>	
<b>6.1.Тема:</b> <b>Настольный теннис.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>3</b>	
	1. Развитие ловкости, координации, скоростно-силовых качеств.		
	<b>Практические занятия</b>		
	1. Выполнение подготовительных упражнений развивающих необходимые физические качества.	2	
	2. Выполнение приемов подачи мяча: «подрезка», «топ-спин», «толчок», «подставка», «накат».		
3. Учебная игра.			
1. <b>Контрольные занятия</b>	1		
<b>Самостоятельная работа.</b> Отработать в секциях и кружках следующие элементы: Правила самой игры и соревнований настольного тенниса. Отработка различных подач и игры в настольный теннис. <i>Написание рефератов по предложенным темам.</i>		4	
<b>6.2.Тема:</b> <b>Дзюдо</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>13</b>	
	1. Развитие силы, координации, гибкости, скоростно-силовых качеств.		
	<b>Практические занятия</b>		
	1. Приемы самостраховки. Приемы борьбы лежа и стоя.	12	
	2. Учебная схватка.		
	3. Силовые упражнения и единоборства в парах.		
4. Самоконтроль при занятиях единоборствами.			
1. <b>Контрольные занятия</b>	1		
<b>Самостоятельная работа.</b> Отработать в секциях и кружках следующие элементы: Подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих» и т.д. Овладение приемами самостраховки. Правила соревнований дзюдо и самбо.		4	

Гигиена борца. Техника безопасности в ходе единоборств. <i>Написание рефератов по предложенным темам.</i>			
<b>Раздел 7</b> <b>Дыхательная гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>3</b>	
	1. Повышение основных функциональных систем: дыхательной и сердечнососудистой. Увеличение жизненную емкость легких		
	<b>Практические занятия</b>		
	1. Классические методы дыхания при выполнении физических упражнений, восстановление дыхания после выполненной нагрузки.	3	
	2. Знакомство с дыхательными упражнениями йогов.		
3. Знакомство с современными методиками дыхательной гимнастики по Стрельниковой, Бутейко.			
<b>Самостоятельная работа.</b> Отработать самостоятельно: Классические методы дыхания при выполнении физических упражнений, упражнения для восстановления дыхания после выполненной нагрузки. Методики дыхательной гимнастики по Стрельниковой, Бутейко. Дыхательные упражнения йогов. <i>Написание рефератов по предложенным темам.</i>		4	
<b>Раздел 8</b> <b>Участие в соревнованиях.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>12</b>	
	1. Развитие силы, ловкости, координации, гибкости, скоростно-силовых качеств.		
	<b>Практические занятия</b>		
	1. Участие в соревнованиях по лыжным гонкам	12	
	2. Участие в соревнованиях по легкой атлетике		
3. Участие в соревнованиях по дзюдо			
4. Участие в соревнованиях по настольному теннису			
<b>Самостоятельная работа.</b> Отработать и усовершенствовать в секциях и кружках элементы выбранного вида спорта <i>Написание рефератов по предложенным темам.</i>		4	
<b>Раздел 9</b> <b>Работа на тренажерах</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	
	1. Развитие силы.		
	2. Коррекция фигуры, совершенствование регуляции мышечного тонуса.		
<b>Практические занятия</b>			

	1.	Работа на тренажерах на различные группы мышц.	4	
	2.	Работа на экспандерах, амортизаторами из резины, гантелях, гирях, штанге.		
<b>Самостоятельная работа.</b> Отработать в секциях и кружках следующие элементы: Упражнения на тренажерах на различные группы мышц. Упражнения на экспандерах, амортизаторами из резины, гантелях, гирях, штанге. <i>Написание рефератов по предложенным темам.</i>			4	
<b>Всего часов:118</b>				

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация программы дисциплины требует наличие спортивного зала, тренажерного зала.

Оборудование учебного кабинета: рабочее место преподавателя, шкафы для переодевания, мячи, футбольные, волейбольные, наборы настольного тенниса, бадминтона, гранаты для метания, дартс, обручи, скакалки, гимнастические коврики, утяжелители, гантельный ряд, наборы гирь 16кг, 24кг, 32кг, турник, шведская стенка, резиновые амортизаторы, стэпы, пресс-доска, велотренажер, беговая дорожка, фитболы, стойки для приседания, станок для жима лежа, штанга, гимнастические палки, теннисный стол, секундомер, судейский свисток.

Технические средства обучения: компьютер с лицензионным программным обеспечением, мультимедиа проектор.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

**Перечень используемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

##### **Основная литература:**

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/448586>

##### **Дополнительная литература:**

1. Бутейкис, Н. С. Технология приготовления кондитерских изделий: учебник. -9-е изд., стер.- М. : Академия, 2010.- 304 с.

2. Девисилов, В. А. Охрана труда: учебник / В. А. Девисилов. — 4-е изд., перераб. и доп. - М.: ФОРУМ, 2009. - 496 с.

3. Графкина, М. В. Охрана труда и основы экологической безопасности: учеб. пособие. - М.: Академия, 2009. – 192 с.

4. Девясилов, В.А. Охрана труда: учебник. - 3-е изд., испр. и доп.- М.: ФОРУМ: ИНФРА - М, 2008. - 448 с.

5. Попов, Ю. П. Охрана труда: учебное пособие / Ю. П. Попов. - М.: КНОРУС, 2007. - 224 с.

6. Справочник специалиста по охране труда. Сборник нормативных документов. - М.- 2010. - 512 с.

7. Девясилов В. А. Охрана труда: учебник. - 3-е изд., испр. и доп.- М.: ФОРУМ: ИНФРА - М, 2008. - 448 с.

##### **Информационные источники:**

1. Бесплатная электронная библиотека онлайн "Единое окно доступа к образовательным ресурсам <http://windo.edu.ru> - свободный доступ к каталогу образовательных интернет- ресурсов и полнотекстовой электронной учебно-

методической библиотеке для общего и профессионального образования.

2. Единая коллекция Цифровых Образовательных Ресурсов  
<http://school-collection.edu.ru>

3. Федеральный центр информационно - образовательных ресурсов (ФЦИОР) <http://fcior.edu.ru>

4. ЭБС "Юрайт" <https://biblio-online.ru/>

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

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<i>1</i>	<i>2</i>
<b>Умения:</b>	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Контрольные нормативы, тесты
<b>Знания/ понимание:</b>	
-о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Контрольные нормативы, тесты
-основы здорового образа жизни.	Контрольные нормативы, тесты

**ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ  
В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ  
ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

---

для студентов набора 2021, 2022 года  
на базе основного общего образования  
на 2022/2023 учебный год

Изменения и дополнения  
рассмотрены и одобрены  
на заседании методической комиссии  
преподавателей общеобразовательных  
дисциплин,  
протокол № 9 от 23 мая 2022 г.

В рабочую программу на 2022/2023 учебный год внесены следующие  
изменения и дополнения:

№п/п	Раздел	Содержание дополнений/изменений	Основания для внесения дополнений/изменений
1	3. Условия реализации программы дисциплины	В список литературы внесены следующие основные источники: Андрюхина Т.В. Физическая культура: учебник для 10—11 классов / Т.В. Андрюхина, Н.В. Третьякова. - Москва: Русское слово, 2020. - 176 с. - ISBN 978-5-00092-902-5. - URL: <a href="https://ibooks.ru/bookshelf/374162/reading">https://ibooks.ru/bookshelf/374162/reading</a> - Текст: электронный.	Соблюдение требования ФГОС СПО по профессии 09.01.03 Мастер по обработке цифровой информации (п.7.14)



**ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ  
В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ  
ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

---

для студентов набора 2021, 2022 года  
на базе основного общего образования  
на 2023/2024 учебный год

Изменения и дополнения  
рассмотрены и одобрены  
на заседании методической комиссии  
преподавателей  
общеобразовательных дисциплин,  
протокол №9 от 26 мая 2023 г.

В рабочую программу на 2023/2024 учебный год изменения и дополнения не вносились.

№п/п	Раздел	Содержание дополнений/изменений	Основания для внесения дополнений/изменений
-	-	-	-