МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ НАУКИ НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«НИЖЕГОРОДСКИЙ ТЕХНИКУМ ГОРОДСКОГО ХОЗЯЙСТВА И ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬСТВА»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
ОУД.07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

ПРОФЕССИЯ

38.01.02 ПРОДАВЕЦ, КОНТРОЛЁР-КАССИР

НИЖНИЙ НОВГОРОД

Рабочая программа учебной дисциплины ОУД.07 Физическая культура разработана на основе требований федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (ФГОС СОО), в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования (ФГОС СПО) по профессии 38.01.02 Продавец, контролёр-кассир и Рабочей программы воспитания по профессии 38.01.02 Продавец, контролёр-кассир.

Организация-разработчик: ГБПОУ «Нижегородский техникум городского хозяйства и предпринимательства» г. Нижний Новгород.

Разработчик: Ширлов Илья Сергеевич – преподаватель физической культуры, Полушин Сергей Юрьевич – Руководитель физического воспитания, ГБПОУ «Нижегородский техникум городского хозяйства и предпринимательства» г. Нижний Новгород.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА…… ….4

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА……....6

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА……22

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА…….23

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1.1. **Место учебного предмета в структуре основной профессиональной образовательной программы**: учебный предмет ОУД.07 Физическая культура входит в общеобразовательный цикл.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения учебного предмета:

1. сформировать навыки здорового образа жизни;
2. знать правила и владение навыками поведения социального характера;
3. владеть умением сохранять эмоциональную устойчивость;
4. уметь действовать индивидуально и в группе.

Особое значение предмет имеет при формировании, развитии общих компетенций (ОК): ОК8, также личностных результатов (ЛР):ЛР07, ЛР09.

Код компетенции	Формулировка компетенции
ОК 02	Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.
ОК 06	Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.
ОК08	Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

Код ЛР	Формулировка личностных результатов *(дескрипторы)*
ЛР07	Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.
ЛР09	Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

Освоение содержания учебного предмета ОУД.07 Физическая культура обеспечивает достижение обучающимися следующих метапредметных результатов (М.00) М.02, М.09 и предметных результатов (П.00):П01, П02, П03, П04, П05, П06, П07.

Код М, П	Формулировка результатов
М.02	Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты
М.09	Владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения
П01	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)

П02	Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью
П03	Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств
П04	Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
П05	Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности

В рамках программы учебного предмета обучающимися осваиваются умения и знания

Код ОК, ЛР	Умения	Знания
ОК02, ОК06, ОК08 ЛР07, ЛР09 М.02, М.09 П01-П07	Ведение мяча. Удары по воротам. Стартовый разгон и финиширование. Владение волейбольным мячом. Самоконтроль при выполнении упражнений. Выполнения комплексов гимнастических упражнений для развития координации.	Техника безопасности во время занятий. Страховка и самостраховка во время выполнения гимнастических упражнений. Знание правил спортивных игр. Техники выполнения упражнений. Последовательность выполнения комплексов ОРУ.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	*267*
Самостоятельная работа	*89*
Объем образовательной программы	*178*
в том числе:	
теоретическое обучение	*8*
лабораторные занятия (если предусмотрено)	*
практические занятия (если предусмотрено)	*170*
курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	*
консультация	*
Самостоятельная работа	*89*
Промежуточная аттестация в форме зачета в 1 семестре; зачета во 2 семестре, зачета 3 семестре и дифференцированного зачета в 4 семестре	

2.2 Темы индивидуальных проектов

1. Олимпийские игры древней Греции в сравнении с современными олимпийскими играми.
2. Олимпийские игры современности: пути развития.
3. Значение физической культуры в развитии личности.
4. Мой любимый вид спорта и его значение для моего развития.
5. Физическая культура в моей семье.
6. Современные виды спорта и спортивные увлечения учащихся моей школы.
7. Адаптивная физическая культура и ее роль в жизни человека.
8. Допинги в спорте и в жизни, их роль.
9. История развития лыжного спорта (конькобежного спорта) 20 века в России и в мире.
10. Место физической культуры в общей культуре человека.
11. Культура здоровья как одна из составляющих образованности.
12. Пути и условия совершенствования личной физической культуры.
13. Влияние на здоровье (на выбор) солнечного света свежего воздуха, чистой воды, естественного питания, физических упражнений, отдыха, хорошей осанки, голодания, гигиенических факторов, закаливания и т. д.
14. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни, повышения долголетия человека.
15. Профилактика заболеваний и укрепление здоровья средствами физической культуры и закаливания.
16. Современные виды двигательной активности.
17. Двигательная активность и здоровье человека.
18. Гиподинамия – болезнь неподвижного образа жизни.
19. Вредные привычки: профилактика и их предупреждение средствами физической культуры.
20. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом.
21. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.
22. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов.
23. Использование общеразвивающих и коррегирующих упражнений в решении задач физического развития и укрепления здоровья.
24. Возрастные особенности развития основных физических качеств (силы, быстроты и выносливости).
25. Профилактика травматизма и оказание доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.
26. Личности в современном олимпийском движении.

2.3 Тематический план и содержание учебного предмета ОУД.07 Физическая культура

Наименование разделов и тем	*Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)*	*Объем часов*	*Осваиваемые элементы компетенций*
1	2	3	4
Раздел 1 Теоретико-практические основы физической культуры		4	
Тема 1.1 Здоровый образ жизни	Содержание учебного материала Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Соблюдение личной гигиены.	4	ОК06 ЛР07 ЛР09
Раздел 2. Легкая атлетика		8	
Тема 2.1 Бег с преодолением простейших препятствий	Практическое занятие 1 Кроссовая подготовка Роль легкой атлетики в развитии двигательных качеств человека. Разминка легкоатлета. Основы техники бега на короткие и длинные дистанции. Беговые упражнения. Совершенствование бега с преодолением простейших препятствий с использованием разнообразных способов передвижения (с высоким подниманием бедра, многоскоками, с отталкиванием одной, двумя ногами). Ускорения. Самостоятельная работа обучающихся №1 Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП	2 2	ОК06 ЛР07 ЛР09 М.02 М.09 П01,П02, П03, П04, П05, П06, П07
Тема 2.2 Низкий старт и стартовый разгон	Практическое занятие 2 Кроссовая подготовка Низкий старт и стартовый разгон. Самостоятельное проведение разминки легкоатлета. Совершенствование техники выполнения низкого старта и стартового разгона.	2	ОК06 ЛР07 ЛР09 М.02 М.09 П01

	Челночный бег. Спортивная игра. Совершенствование стартового разгона и финиширования. Разминка легкоатлета. Совершенствование техники стартового разгона и техники финиширования. Отработка техники стартового разгона и финиширования. Подготовка к выполнению контрольного упражнения «низкий старт». Выполнение контрольного упражнения «низкий старт» на дистанции 100 метров Самостоятельная работа обучающихся №2 Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП	2	П02 П03 П04 П05 П06 П07
Тема 2.3. Бег на короткие и длинные дистанции	Практическое занятие 3 Кроссовая подготовка Бег по прямой с различной скоростью. Разминка легкоатлета. Техника бега по прямой с различной скоростью. Техника бега по виражу Выполнение челночного бега 4×9 м. на зачетный результат. Бег на короткие и длинные дистанции. Разминка легкоатлета. Самостоятельная работа обучающихся №3 Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП	2 2	ОК06 ЛР07 ЛР09 М.02 М.09 П01 П02 П03 П04 П05 П06 П07

Тема 2.4. Развитие координации	Практические занятия 4 Техника метания мяча в цель. Техника прыжков на скакалке. Техника метания мяча на дальность Выполнение контрольного теста: метание мяча в цель Спортивная игра. **Самостоятельная работа обучающихся №4** Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП	2 2	ОК06 ОК06 ЛР07 ЛР09 М.02 М.09 П01 П02 П03 П04 П05 П06 П07
Раздел 3. Основы физической подготовки		12	
Тема 3.1. Основы регулировки величин физических нагрузок	**Практическое занятие** 5 Основы регулировки величин физических нагрузок. Разминка. Основы регулировки величин физических нагрузок с помощью пульсометрии. Выполнение упражнений по совершенствованию и коррекции индивидуального физического развития, двигательных возможностей с измерением пульсометрии. Выполнение контрольных тестов: сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (юноши), сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от скамейки (девушки). Самостоятельная работа обучающихся №5 Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП	2 2	ОК08 ЛР07 ЛР09 М.02 М.09 П01, П02, П03, П04, П05, П06, П07

Тема 3.2. Развитие профессионально значимых физических качеств, прикладных двигательных умений и навыков	Практическое занятие 6 Развитие профессионально значимых физических качеств, прикладных двигательных умений и навыков. Совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие профессионально значимых физических качеств, прикладных двигательных умений и навыков. Выполнение физических упражнений профессиональной направленности. Выполнение теста: полуприсед Самостоятельная работа обучающихся №6 Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП	2 2	ОК08 ЛР07 ЛР09 М.02 М.09 П01, П02, П03, П04, П05, П06, П07
Тема 3.3. Развитие качеств быстроты движений	Практическое занятие 7 Развитие качеств быстроты движений, ловкости. Разминка. Техника бега по прямой. Бег по прямой с различной скоростью. Чередование медленного бега с ускорением. Исходные положения при выполнении упражнения «прыжки через скакалку». Выполнение теста: прыжки через скакалку толчком двух ног. Подвижная игра, развивающая быстроту Самостоятельная работа обучающихся №7 Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП	2 2	ОК08 ЛР07 ЛР09 М.02 М.09 П01, П02, П03, П04, П05, П06, П07
Тема 3.4. Развитие силы	Практическое занятие 8 Развитие силы. Разминка. Требования техники безопасности при выполнении упражнений гантелями. Выполнение комплекса упражнений с гимнастической палкой. Выполнение теста: подъем туловища из положения лежа Спортивная игра Самостоятельная работа обучающихся №8 Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП	2 2	ОК08 ЛР07 ЛР09 М.02 М.09 П01, П02, П03, П04, П05, П06, П07

Тема 3.5. Развитие выносливости	Практическое занятие 9 Развитие выносливости. Выполнение теста: кросс юноши 3000м., девушки 2000м. Специальные беговые упражнения. Самостоятельная работа обучающихся №9 Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП	4 2	ОК08 ЛР07 ЛР09 М.02 М.09 П01, П02, П03, П04, П05, П06, П07
Раздел 4. Легкая атлетика: бег, прыжки, координация		4	
Тема 4.1. Прыжки в длину с места	Практические занятия 10 Правила судейства соревнований по прыжкам в длину с разбега. Требования техники безопасности при выполнении прыжков в длину с места. Повторение правил соревнований по прыжкам в длину с места. Комплекс специальных беговых упражнений (захлёст голени назад, бег приставными шагами (правым, левым боком); выпрыгивания вверх, многоскоки). Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Выполнение контрольного теста: прыжок в длину с места. Спортивная игра. Комплекс упражнений с гимнастической палкой Разминка легкоатлета. Выполнение прыжка в длину способом «согнув ноги» в полной координации на зачетный результат. Спортивная игра Самостоятельная работа обучающихся №10 Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП	4 2	ОК08 ЛР07 ЛР09 М.02 М.09 П01 П02 П03 П04 П05 П06 П07

Раздел 5. Общая гимнастика		24	
Тема 5.1. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Акробатика. Основные способы страховки и самостраховки.	Практические занятия: 11 Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Основные способы страховки и самостраховки. Инструктаж по соблюдению техники безопасности на занятиях гимнастикой. Разминка. Основные способы страховки и самостраховки при занятиях гимнастикой. Техника выполнения упражнений «Кувырок вперед и назад». Виды группировок Техника выполнения упражнений «Длинный кувырок вперед» (юноши) «Кувырок назад в полушпагат» (девушки) Техника выполнения упражнений «Стойка на голове и руках» (юноши) «Мост из положения лежа, переворот вправо/влево на одно колено» (девушки) Контрольное занятие: выполнение зачетной комбинации по акробатике Самостоятельная работа обучающихся №11 Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП	8 4	ОК08 ОК02 ЛР07 ЛР09 М.02 М.09 П01 П02 П03 П04 П05 П06 П07
Тема 5.2. Совершенствование комплексов гигиенической и производственной гимнастики, строевые упражнения	Практические занятия: 12 Совершенствование комплексов гигиенической и производственной гимнастики. Выполнение строевых команд «Повороты направо, налево, кругом на месте» Выполнение строевых команд «Повороты направо, налево, кругом на месте в движении» Перестроения из одной шеренги в две и три. Контрольное занятие: Строевые упражнения Самостоятельная работа обучающихся №12 Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП	6 3	ОК08 ЛР07 ЛР09 М.02 М.09 П01, П02, П03, П04, П05, П06, П07

Тема 5.3. Опорный прыжок	Техника безопасности при выполнении опорного прыжка. Страховка во время выполнения опорного прыжка «через коня углом» Практические занятия: 13 Гимнастическая терминология. Изучения фаз выполнения прыжка через коня углом «разбег, напрыгивание на мостик, отталкивание, полет, приземление» Выполнение подводящих упражнений Выполнение фаз в отдельности. Выполнение фаз целиком. Контрольное занятие: Опорный прыжок «через коня углом» Самостоятельная работа обучающихся №13 Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП	10 5	ОК08 ЛР07 ЛР09 М.02 М.09 П01 П02 П03 П04 П05 П06 П07
	2 семестр		
Раздел 6. Спортивные игры		62	
Тема 6.1. Волейбол	Практические занятия 14 Требование техники безопасности при игре в волейбол. Спортивные игры как способ физического развития. Разминка. Правила судейства соревнований в волейболе. Повторение правил игры в волейбол, жестов судьи. Учебная двусторонняя игра с соблюдением упрощенных правил Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу. Разминка. Техника передачи мяча сверху и снизу. Совершенствование техники передачи мяча сверху и снизу. Передача мяча двумя руками сверху и снизу в парах, в движении. Техника нападающего удара и блокирования. Техника выполнения различных видов подач (верхней прямой подачи, нижней прямой подачи, боковой подачи, нижней боковой подачи). Совершенствование умения выполнять подачи мяча. Обучающая игра. Учебная игра.	24	ОК08 ОК06 ЛР07 ЛР09 М.02 М.09 П01 П02 П03 П04 П05 П06 П07

	Контрольное занятие: волейбол. Разминка. Выполнение контрольных нормативов: прием двумя руками снизу и сверху, верхняя подача через сетку. Контрольное занятие: правила игры волейбол. Самостоятельная работа обучающихся №14 Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП	10	
Тема 6.2. Баскетбол	Практические занятия 15 Правила судейства соревнований в баскетболе. Разминка. Требование техники безопасности в баскетболке. Правила игры баскетбол. Жесты судьи (фолы). Круговая тренировка с баскетбольными мячами. Обучающая двусторонняя игра Передача мяча разными способами. Разминка. Техника передачи мяча разными способами (одной рукой, двумя руками, с отскоком от пола, от груди). Совершенствование техники передачи мяча. Техника ведения мяча. Изучение контрольного норматива «Змейка» Совершенствование техники ведения мяча и броска в кольцо. Учебная игра по упрощенным правилам Совершенствование бросков мяча в кольцо. Разминка. Техника выполнения броска мяча в кольцо. Учебная игра. Бросок мяча в кольцо после ведения Штрафной бросок. Учебная игра Выполнение контрольных нормативов: Змейка Выполнение контрольных нормативов: Быстрый прорыв Контрольное занятие: Правила игры баскетбол. Контрольное занятие: Игра баскетбол. Выполнение броска мяча в кольцо со штрафной линии на зачетный результат. Самостоятельная работа обучающихся №15 Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП	22

	Техника безопасности на уроке футбола. Требование техники безопасности при игре в футбол. Правила игры футбол. Жесты судьи. Круговая тренировка с футбольными мячами. Обучающая двусторонняя игра Совершенствование технической подготовки: техники ударов по мячу, остановка мяча, ведение мяча Отработка техники ударов по мячу, техники ведения мяча и остановки мяча. Учебная игра в футбол по упрощенным правилам Отработка техники ложных движений (финтов). Круговая тренировка. Выполнение ложных движений (финтов). Тактика игры в нападении, тактика игры в защите. Совершенствование тактических действий игры в нападении и в защите. Двусторонняя игра по упрощённым правилам. Остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча. Круговая тренировка. Требования техники безопасности при выполнении упражнений. Учебная игра в футбол по упрощенным правилам. Выполнение контрольных нормативов: Удары по воротам. Выполнение контрольных нормативов: Быстрый прорыв Контрольное занятие: правила игры футбол. Контрольное занятие: игра футбол. Самостоятельная работа обучающихся №16 Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП	8	ОК06 ЛР07 ЛР09 М.02 М.09 П01 П02 П03 П04 П05 П06 П07
Раздел 7 Теоретико-практические основы физической культуры	3 семестр	4	
Тема 7.1 Здоровый образ жизни	Содержание учебного материала Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Соблюдение личной гигиены.	4	ОК08 ЛР07 ЛР09
Раздел 8. Легкая атлетика		6	
Тема 8.1	Практическое занятие 17	2	ОК08

Бег с преодолением простейших препятствий	Кроссовая подготовка Роль легкой атлетики в развитии двигательных качеств человека. Разминка легкоатлета. Основы техники бега на короткие и длинные дистанции. Беговые упражнения. Совершенствование бега с преодолением простейших препятствий с использованием разнообразных способов передвижения (с высоким подниманием бедра, многоскоками, с отталкиванием одной, двумя ногами). Ускорения. Самостоятельная работа обучающихся №17 Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП	 2	ЛР07 ЛР09 М.02 М.09 П01,П02, П03, П04, П05, П06, П07
Тема 8.2 Низкий старт и стартовый разгон	Практическое занятие 18 Кроссовая подготовка Низкий старт и стартовый разгон. Самостоятельное проведение разминки легкоатлета. Совершенствование техники выполнения низкого старта и стартового разгона. Челночный бег. Спортивная игра. Совершенствование стартового разгона и финиширования. Разминка легкоатлета. Совершенствование техники стартового разгона и техники финиширования. Отработка техники стартового разгона и финиширования. Подготовка к выполнению контрольного упражнения «низкий старт». Выполнение контрольного упражнения «низкий старт» на дистанции 100 метров Самостоятельная работа обучающихся №18 Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП	2 2	ОК08 ЛР07 ЛР09 М.02 М.09 П01 П02 П03 П04 П05 П06 П07

Тема 8.3. Бег на короткие и длинные дистанции	Практическое занятие 19 Кроссовая подготовка Бег по прямой с различной скоростью. Разминка легкоатлета. Техника бега по прямой с различной скоростью. Техника бега по виражу Выполнение челночного бега 4×9 м. на зачетный результат. Бег на короткие и длинные дистанции. Разминка легкоатлета. Самостоятельная работа обучающихся №19 Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП	2 2	ОК08 ЛР07 ЛР09 М.02 М.09 П01 П02 П03 П04 П05 П06 П07
Раздел 9. Основы физической подготовки		6	
Тема 9.1. Основы регулировки величин физических нагрузок	Практическое занятие 20 Основы регулировки величин физических нагрузок. Разминка. Основы регулировки величин физических нагрузок с помощью пульсометрии. Выполнение упражнений по совершенствованию и коррекции индивидуального физического развития, двигательных возможностей с измерением пульсометрии. Выполнение контрольных тестов: сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (юноши), сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от скамейки (девушки). Самостоятельная работа обучающихся №20 Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП	2 2	ОК08 ЛР07 ЛР09 М.02 М.09 П01, П02, П03, П04, П05, П06, П07

Тема 9.2. Развитие качеств быстроты движений	Практическое занятие21 Развитие качеств быстроты движений, ловкости. Разминка. Техника бега по прямой. Бег по прямой с различной скоростью. Чередование медленного бега с ускорением. Исходные положения при выполнении упражнения «прыжки через скакалку». Выполнение теста: прыжки через скакалку толчком двух ног. Подвижная игра, развивающая быстроту Самостоятельная работа обучающихся №21 Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП	2 1	ОК08 ЛР07 ЛР09 М.02 М.09 П01, П02, П03, П04, П05, П06, П07
Тема 9.3. Развитие выносливости	Практическое занятие22 Развитие выносливости. Выполнение теста: кросс юноши 3000м., девушки 2000м. Специальные беговые упражнения. 2 Самостоятельная работа обучающихся №2 Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП	2 2	ОК08 ЛР07 ЛР09 М.02 М.09 П01, П02, П03, П04, П05, П06, П07
Раздел 10. Легкая атлетика: бег, прыжки, координация		4	
Тема 10.1. Прыжки в длину с места	Практические занятия 23 Правила судейства соревнований по прыжкам в длину с разбега. Требования техники безопасности при выполнении прыжков в длину с места. Повторение правил соревнований по прыжкам в длину с места. Комплекс специальных беговых упражнений (захлёст голени назад, бег приставными шагами (правым, левым боком); выпрыгивания вверх, многоскоки). Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Выполнение контрольного теста: прыжок в длину с места. Спортивная игра.	4	ОК08 ЛР07 ЛР09 М.02 М.09 П01 П02 П03 П04 П05 П06

	Комплекс упражнений с гимнастической палкой Разминка легкоатлета. Выполнение прыжка в длину способом «согнув ноги» в полной координации на зачетный результат. Спортивная игра Самостоятельная работа обучающихся №23 Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП	 2	П07
Раздел 11. Общая гимнастика		8	
Тема 11.1. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Акробатика. Основные способы страховки и самостраховки.	Практические занятия: 24 Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Основные способы страховки и самостраховки. Инструктаж по соблюдению техники безопасности на занятиях гимнастикой. Разминка. Основные способы страховки и самостраховки при занятиях гимнастикой. Техника выполнения упражнений «Кувырок вперед и назад». Виды группировок Техника выполнения упражнений «Длинный кувырок вперед» (юноши) «Кувырок назад в полушпагат» (девушки) Техника выполнения упражнений «Стойка на голове и руках» (юноши) «Мост из положения лежа, переворот вправо/влево на одно колено» (девушки) Контрольное занятие: выполнение зачетной комбинации по акробатике Самостоятельная работа обучающихся №24 Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП	4

	Выполнение подводящих упражнений Выполнение фаз в отдельности. Выполнение фаз целиком. Контрольное занятие: Опорный прыжок «через коня углом» Самостоятельная работа обучающихся №25 Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП	 2	П02 П03 П04 П05 П06 П07
	4 семестр		
Раздел 12. Спортивные игры		34	
Тема 12.1. Волейбол	Практические занятия 26 Требование техники безопасности при игре в волейбол. Спортивные игры как способ физического развития. Разминка. Правила судейства соревнований в волейболе. Повторение правил игры в волейбол, жестов судьи. Учебная двусторонняя игра с соблюдением упрощенных правил Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу. Разминка. Техника передачи мяча сверху и снизу. Совершенствование техники передачи мяча сверху и снизу. Передача мяча двумя руками сверху и снизу в парах, в движении. Техника нападающего удара и блокирования. Техника выполнения различных видов подач (верхней прямой подачи, нижней прямой подачи, боковой подачи, нижней боковой подачи). Совершенствование умения выполнять подачи мяча. Обучающая игра. Учебная игра. Контрольное занятие: волейбол. Разминка. Выполнение контрольных нормативов: прием двумя руками снизу и сверху, верхняя подача через сетку. Контрольное занятие: правила игры волейбол. Самостоятельная работа обучающихся №26 Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП	20

Тема 6.2. Баскетбол	Практические занятия 27 Правила судейства соревнований в баскетболе. Разминка. Требование техники безопасности в баскетболе. Правила игры баскетбол. Жесты судьи (фолы). Круговая тренировка с баскетбольными мячами. Обучающая двусторонняя игра Передача мяча разными способами. Разминка. Техника передачи мяча разными способами (одной рукой, двумя руками, с отскоком от пола, от груди). Совершенствование техники передачи мяча. Техника ведения мяча. Изучение контрольного норматива «Змейка» Совершенствование техники ведения мяча и броска в кольцо. Учебная игра по упрощенным правилам Совершенствование бросков мяча в кольцо. Разминка. Техника выполнения броска мяча в кольцо. Учебная игра. Бросок мяча в кольцо после ведения Штрафной бросок. Учебная игра Выполнение контрольных нормативов: Змейка Выполнение контрольных нормативов: Быстрый прорыв Выполнение броска мяча в кольцо со штрафной линии на зачетный результат. Самостоятельная работа обучающихся №27 Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП	14

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

3.1. Реализация программы учебного предмета осуществляется в спортивном зале.

Оснащается оборудованием:

- Рабочее место преподавателя;
- Комплект учебно-методической документации (учебники и учебные пособия, карточки-задания, комплекты тестовых заданий, методические рекомендации и разработки).

Оснащается оборудованием по видам спорта:

Легкая атлетика	Секундомер, рулетки, теннисные мячи, эстафетные палочки, конусы.
Гимнастика	Брусья, перекладина, мостики, маты, конь, козёл, гимнастическая стенка, обручи, скакалки.
Футбол	Футбольные мячи, свисток, ворота, набивные мячи.
Баскетбол	Баскетбольные мячи, свисток.
Волейбол	Волейбольные мячи, сетка, свисток.

Оснащается технические средства обучения:

- Персональный компьютер;
- Принтер;
- Музыкальный центр;

3.2. **Информационное обеспечение реализации программы**

3.2.1. Печатные издания

1. Бишаева А.А. Физическая культура учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / А.А. Бишаева. - М. : «Академия» 2019. – 320 с.

3.2.2. Электронные ресурсы:

1. ЭБС Znanium.com
   Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2022. — 197 с.
   https://znanium.com/read?id=379900

3.2.3. Интернет-ресурсы:

1. www.minstm.gov.ru(Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации). www.edu.ru(Федеральный портал «Российское образование»).
2. www.olympic.ru(Официальный сайт Олимпийского комитета России). www.goup32441.narod.ru(сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2019).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Результаты обучения	*Критерии оценки*	*Методы оценки*
Умения:		
Удары по воротам. Стартовый разгон и финиширование. Самоконтроль при выполнении упражнений. Выполнения комплексов гимнастических упражнений для развития координации. Правильно выполнять технические элементы. Основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности; выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;	Критерии оценки указаны в таблице уровня физических способностей студентов (приложение 1)	Текущий контроль в форме: - контроля результатов выполнения контрольных нормативов;
Знания		
Техника безопасности во время занятий. Страховка и самостраховка во время выполнения гимнастических упражнений. Знание правил спортивных игр. Техники выполнения упражнений.	Перечисление физических упражнений, направленных на развитие и совершенствование физических качеств человека. Знание правил спортивных игр.	Текущий контроль в форме: - устных индивидуальных опросов.

Приложение №1

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ

№ п/п	Физические способности	Контрольные упражнение (тесты)	Возраст, курс	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные качества	Бег 100 м по виражу, 2 круга, (сек)	1 курс 2 курс 3 курс	21,0 20,0 20,0	22,0 21,0 21,0	24,0 23,0 22,0	23,0 22,0 22,0	24,0 23,0 23,0	25,0 24,0 24,0
2	Координационные качества	Челночный бег 4х9, (сек)	1 курс 2 курс 3 курс	9,3 9,2 9,1	9,7 9,6 9,5	10,2 10,1 10,0	9,9 9,8 9,7	10,3 10,2 10,1	11,2 11,0 10,8
3	Координационные	Метание в цель (с 9 метров), (раз)	1-3 курс	10 - 8	10 - 7	10 - 5	10 - 5	10 - 4	10 - 3
4	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места, (см)	1 курс 2 курс 3 курс	220 230 230	210 220 220	190 200 200	185 185 185	170 170 170	155 160 160
5	Скоростно-силовые качества	Тройной прыжок, (см)	1 курс 2 курс 3 курс	750 800 820	700 750 780	650 700 720	600 610 620	550 580 600	500 550 570
6	Выносливость	3000м,в зале (юн-55кругов, дев-37кругов, мин)	1 курс 2 курс 3 курс	15,30 15,15 15,00	18,45 18,30 18,15	20,10 19,30 18,45	13,40 13,30 13,15	15,30 15,10 14,45	18,20 18,10 17,50
7	Силовые качества	Полуприсед, сек	1-3 курс	1мин	45,0	30,0	45	30,0	20,0
8	Силовые качества	Подъем туловища за 1 мин., раз	1-3 курс	45	41	36	42	36	30
9	Силовые качества	Бросок набивного мяча 2кг юн(см)		795 810 825	600 630 650	480 520 550	580 600 620	470 500 520	405 450 470
0	Силовые качества	Отжимание в упоре лежа (раз)	1-3 курс	32	27	22	20	15	10
11	Силовые качества	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях,	1-3 курс	12	10	7	-	-	-
12	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя (см)	1-3 курс	13	8	6	16	9	7
13	Скорост.-сил. кач	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин)	1 курс	150	140	130	160	150	140
14	Силовые качества	«Пистолетик», приседание на одной ноге (количество раз)	1 курс 2 курс 3-4 курс	10 11 12	8 9 10	5 6 7	8 9 10	5 6 7	3 4 5
15	Скоростно-силовые качества	Прыжок в высоту, способом «перешагивания» (см)	1 курс 2 курс 3-4 курс	125 130 135	120 125 130	115 120 125	115 120 125	110 115 120	105 110 115