

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Хоменко Елена Семеновна

Должность: исполняющая обязанности заведующей филиалом, начальник отдела

учебно-производственной работы

Дата подписания: 23.05.2023 08:12:42

Уникальный программный ключ:

03c04d4933a2307f9c20d0107fe3c7a0c84980be

Министерство образования и науки РС (Я)  
ГБПОУ РС (Я) «Ленский технологический техникум»  
Филиал «Пеледуйский»

Утверждено на МС  
протокол № 44 а от « 6 » сентября 2022 г.

**Рабочая программа дисциплины**  
**ОДБ.01 Физическая культура**  
Основной профессиональной образовательной программы  
Подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии  
13.01.10 Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования

Форма подготовки очная

п.Пеледуй, 2022 год

#### Аннотация программы


Рабочая программа учебной дисциплины ОДБ.01 «Физическая культура» разработана на основе, Федерального государственного образовательного стандарта, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «02» августа 2013 г. №802 (ред. от 17.03.2015 г.) для основной профессиональной образовательной программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии 13.01.10 «Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования» и примерной программы «Физическая культура», рекомендованной ФИРО №3 от 21.07.2015 г.

Организация-разработчик:

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Республики Саха (Якутия)  
«Ленский технологический техникум» филиал «Пеледуйский»

Автор: Рудых Виталий Андреевич, руководитель физической культуры.

Рассмотрена и рекомендована предметно – цикловой комиссией  
«Общеобразовательных дисциплин»  
Протокол № 1 «2 » сентября 2022 г.

Председатель ПЦК  /Коковина О.А. /

## СОДЕРЖАНИЕ

1	Паспорт рабочей программы учебной дисциплины	4-5
2	Структура и содержание рабочей программы учебной дисциплины	6-17
3	Условия реализации учебной дисциплины	18-19
4	Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	20-21

# **1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины**

## **ОДБ.01 Физическая культура**

### **1.1. Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих в соответствии с ФГОС 13.01.10 Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «02» августа 2013 г. №802 (ред. от 17.03.2015 г.)

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована всеми образовательными учреждениями профессионального образования на территории Российской Федерации, имеющими право на реализацию основной профессиональной образовательной программы по данной профессии, имеющими государственную аккредитацию по профессиональной подготовке.

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих:** общеобразовательный цикл, базовые дисциплины.

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

**Цели:**

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного 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

**В результате освоения дисциплины выпускник должен обладать следующими компетенциями:**

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.

ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.

ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 7. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь**:

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать**:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- об оздоровительной направленности физического воспитания;
- о воспитании нравственных, физических, психических качеств, необходимых для личностного и профессионального развития.

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

**личностных:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- 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;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно оздоровительной деятельностью;

- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

**метапредметных:**

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- 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;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

**предметных:**

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 256 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 171 час;

самостоятельной работы обучающегося 85 часов.

## 2. Структура и содержание рабочей программы учебной дисциплины

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

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	256
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	171
в том числе:	
лабораторные работы	-
практические занятия	171
контрольные работы	-
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i>	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	85
в том числе:	55
1.Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.	
2. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. (Лёгкая атлетика).	10
3.Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.	10
4.Катание на лыжах/коньках в свободное время.	10
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) <i>(если предусмотрено)</i>	-
<i>Итоговая аттестация в форме: дифференцированный зачет.</i>	

### 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>			
<b>Тема 1.1</b> Основы знаний	Практические занятия: Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Олимпийское движение. ОРУ в движении. Эстафеты.	2	2
	Самостоятельная работа: Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.	6	3
<b>Тема 1.2</b> Техника спринтерско	Практические занятия: Специальные беговые упражнения. ОРУ. Высокий старт с опорой. Скоростной бег на отрезках до 70м. Стартовый разгон	2	2

го бега Высокий старт с опорой на руку. Стартовый разгон.	на отрезках 10-15м. Развитие скоростных качеств.		
	Самостоятельная работа: Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.	5	3
<b>Тема 1.3</b> Техника спринтерско го бега. Низкий старт. Финиширов ание	Практические занятия: ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Низкий старт на отрезках 10м, 20м, 30м. Финиширование. Челночный бег 3x10м. Развитие скоростных качеств.	2	2
	Самостоятельная работа: Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.	5	3
<b>Тема 1.4</b> Техника спринтерско го бега. Низкий старт.	Практические занятия: Беговые и прыжковые упражнения. ОРУ в парах. Низкий старт, бег с ускорением 10–15м. Бег 30м на результат. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям.	2	2
	Самостоятельная работа: Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.	5	3
<b>Тема 1.5</b> Техника длительного бега. Чередующи й бег.	Практические занятия: ОРУ в движении. Чередующий бег 2000м (Д), 3000м (Ю). Развитие выносливости. Метание малого мяча в цель. Встречные эстафеты. Основы обучения двигательным действиям.	2	2
	Самостоятельная работа: Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.	5	3
<b>Тема 1.6</b> Техника длительного бега. Равномерны й бег	Практические занятия: ОРУ в движении и на месте. Равномерный бег до 10 мин. Метание малого мяча в разновысокие цели. Бег 500м (Д), 800м (Ю) на результат. Развитие выносливости.	2	2
	Самостоятельная работа: Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.	5	3
<b>Тема 1.7</b> Техника длительного бега. Длинные	Практические занятия: Беговые и прыжковые упражнения. ОРУ. Бег 1000м (Д), 1500м (Ю) на результат. Прыжковые упражнения со скакалкой. Развитие выносливости.	2	2
	Самостоятельная работа: Выполнение комплексов утренней гигиенической	5	2



дистанции.	гимнастики. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.		
<b>Тема 1.8</b> Техника метания гранаты (250 гр) с места	Практические занятия: Бег в равномерном темпе 8 мин. ОРУ на месте для плечевого пояса. Техника метания гранаты с места. Правильность выполнения замаха. Челночный бег 3x10м. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	2
	Самостоятельная работа: Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.	5	3
<b>Тема 1.9</b> Техника эстафетного бега. Правила передачи палочки.	Практические занятия: ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Правила передачи эстафетной палочки на отрезки 10м. Беговые эстафеты 4x300м, 4x400м. Развитие скоростных качеств.	2	2
	Самостоятельная работа: Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.	5	3
<b>Тема 1.10</b> Техника прыжка в длину с разбега способом «шагом». Разбег.	Практические занятия: ОРУ в движении. Прыжковые упражнения и многоскоки. Прыжок в длину с разбега способом «шагом». Подбор разбега. Метание гранаты на заданное расстояние. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	2
	Самостоятельная работа: Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.	5	3
<b>Тема 1.11</b> Техника прыжка в длину (отталкивание и приземление)	Практические занятия: ОРУ в беге и прыжках. Прыжки в длину с разбега 11-13 шагов. Отталкивание. Метание гранаты с попаданием в 10м коридор. Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	2
	Самостоятельная работа: Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.	5	3
<b>Тема 1.12</b> Техника прыжка в длину с места и разбега.	Практические занятия: Специальные беговые и прыжковые упражнения. ОРУ в парах. Прыжок в длину способом «шагом» с разбега 11-13 шагов на результат. Развитие скоростно-силовых способностей. П/и «Салки с мячом».	2	2
<b>Тема 1.13</b>	Практические занятия: ОРУ для рук и плечевого	2	2

Техника метания малого мяча с места и разбега.	пояса в ходьбе. СУ. Челночный бег. Метание малого мяча на дальность с места и разбега. Развитие координационных способностей.		
<b>Тема 1.14</b> Техника метания малого мяча. Бросок набивного мяча	Практические занятия: Равномерный бег до 5м. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Метание малого мяча на дальность с места и разбега на результат. Бросок набивного мяча (1 кг) из-за головы, из положения сидя, ноги врозь. Эстафетный бег 4х100м, 4х200м. Развитие координационных способностей.	2	2
<b>Раздел 2. Спортивные игры - баскетбол</b>			
<b>Тема 2.1</b> Техника безопасности и на уроках спортивных игр.	Практические занятия: Инструктаж по баскетболу. Беговые и прыжковые упражнения. ОРУ с мячом. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола.	1	2
	Самостоятельная работа: Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.	2	3
<b>Тема 2.2</b> Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек в баскетболе	Практические занятия: Челночный бег с кубиками. Упражнения с мячом в парах. Сочетание приемов передвижений и остановок. Выполнение поворотов по команде. Развитие координационных способностей	2	2
	Самостоятельная работа: Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.	2	3
<b>Тема 2.3</b> Техника ведения баскетбольного мяча на месте и в движении	Практические занятия: Специальные беговые упражнения. Комбинация из элементов техники передвижений. Ведение мяча на месте и в движении, с изменением высоты отскока, направления, скорости. Встречные эстафеты с ведением мяча. Развитие координационных способностей.	3	2
	Самостоятельная работа: Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.	2	3
<b>Тема 2.4</b> Техника ведения	Практические занятия: Сочетание приемов передвижений и остановок. Упражнения с мячом в парах. Ведение мяча с изменением направления при	3	2

мяча с пассивным сопротивлением защитника.	пассивном сопротивлении защитника. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра 3х3.		3
	Самостоятельная работа: Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.	2	
<b>Тема 2.5</b> Техника ведения баскетбольного мяча. Тактика нападения.	Практические занятия: Упражнения для рук и плечевого пояса. Челночный бег с ведением мяча. Ведение мяча ведущей и не ведущей рукой; с изменением высоты отскока, направления движения и скорости. Тактика нападения.	4	2
	Самостоятельная работа: Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.	2	3
<b>Тема 2.6</b> Техника передач и бросков в баскетболе. Бросок двумя руками от головы в прыжке.	Практические занятия: Сочетание приемов передвижений, поворотов и остановок. Упражнения в парах с выполнением передач, бросков и ведения. Штрафной бросок. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3.	6	2
<b>Раздел 3. Гимнастика</b>			
<b>Тема 3.1</b> Основы знаний	Практические занятия: Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Страховка и помощь во время занятий гимнастикой. Самостоятельные тренировки.	1	2
<b>Тема 3.2</b> Техника выполнения строевых приёмов и выполнение команд	Практические занятия: ОРУ в движении. Челночный бег. Выполнение перестроения из колонны по одному, в колонны по два, по четыре в движении. Прыжки через скакалку. Упражнения на гибкость.	4	2
<b>Тема 3.3</b> Техника выполнения ОРУ на месте без предмета	Практические занятия: Выполнение строевых упражнений. Выполнение ОРУ без предмета на месте и в движении. Последовательность и правильность выполнения ОРУ на месте. Развитие координационных способностей	2	2
<b>Тема 3.4</b> Техника	Практические занятия: Выполнение строевых упражнений. Беговые и прыжковые упражнения.	6	2

выполнения ОРУ на месте с предметом	Выполнение ОРУ на месте с мячом (1кг). Правильность выполнения. Упражнения на гимнастической скамейке.		
<b>Тема 3.5</b> Техника выполнения висов и упоров	Практические занятия: Беговые и прыжковые упражнения. ОРУ в парах. Выполнение висов на гимнастической стенке (вис согнувшись и вис прогнувшись (М), смешанные висы (Д)). Упражнения в упоре лежа. Развитие силовых способностей.	2	2
<b>Тема 3.6</b> Техника выполнения опорных прыжков	Практические занятия: Выполнение изученных строевых команд. ОРУ в ходьбе. Прыжковые упражнения. Разучивание опорного прыжка: согнув ноги (Ю); боком с поворотом 90*. Выполнение опорного прыжка. Развитие скоростно-силовых способностей.	4	2
<b>Тема 3.7</b> Техника выполнения акробатических упражнений	Практические занятия: ОРУ в движении. СУ для развития гибкости. Выполнение кувырка вперед и назад. Длинный кувырок вперед с 3-х шагов разбега (Ю); равновесие на одной, выпад вперед (Д). Развитие гибкости и координационных способностей. Из упора присев силой стойка на голове и руках (Ю); длинный кувырок с места (Д). Упражнения на пресс. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов.	7	2
<b>Тема 3.8</b> Упражнения в равновесии	Практические занятия: Специальные беговые упражнения. ОРУ с предметом. Выполнение различных видов шагов, выпадов и поворотов (Д); встречных переходов, седов и упоров (Ю), Развитие чувства равновесия.	3	2
<b>Тема 3.9</b> Техника выполнения силовых упражнений	Практические занятия: Специальные беговые упражнения. ОРУ в ходьбе. Выполнение упражнений на гимнастической стенке. Выполнение акробатических элементов. Развитие силовых качеств. Упражнения для мышц пресса.	6	2
<b>Раздел 4.</b> <b>Лыжная подготовка</b>			
<b>Тема 4.1</b> Основы знаний	Практические занятия: Инструктаж по ТБ. Правила безопасности на занятиях лыжным спортом Правила транспортировки пострадавшего.	1	2
	Самостоятельная работа: Катание на лыжах/коньках в свободное время.	2	3
<b>Тема 4.2</b> Техника попеременного	Практические занятия: Подводящие упражнения. Скользящий шаг без палок. Выполнение попеременного двухшажного хода (отталкивание). Прохождение дистанции 2,5 км	3	2

двухшажно го хода	Самостоятельная работа: Катание на лыжах/коньках в свободное время.	2	3
<b>Тема 4.3</b> Техника выполнения одновремен ных ходов.	Практические занятия: Выполнение поворотов на месте. Выполнение одновременного безшажного хода. Специальные упражнения на отрезках 30 – 50 м. Встречные эстафеты. Развитие выносливости.	2	2
	Самостоятельная работа: Катание на лыжах/коньках в свободное время.	2	3
<b>Тема 4.4</b> Техника одновремен ного безшажного хода	Практические занятия: Подводящие упражнения. Выполнение одновременного безшажного хода. Специальные упражнения на отрезках 30 – 50 м. П/и «Гонки с преследованием». Развитие общей выносливости.	2	2
	Самостоятельная работа: Катание на лыжах/коньках в свободное время.	2	3
<b>Тема 4.5</b> Техника одновремен ного одношажног о хода	Практические занятия: Подводящие упражнения. Выполнение одновременного безшажного хода. Специальные упражнения на отрезках 30 – 50 м. П/и «Гонки с преследованием». Развитие общей выносливости.	2	2
	Самостоятельная работа: Катание на лыжах/коньках в свободное время.	2	3
<b>Тема 4.6</b> Техника одновремен ного одношажног о хода	Практические занятия: Выполнение строевых команд на лыжах. Выполнение одновременного одношажного хода. Правильность отталкивания. Специальные упражнения на отрезках 15 – 25 м. Прохождение дистанции 3 км.	2	2
<b>Тема 4.7</b> Техника одновремен ного одношажног о хода (стартовый вариант).	Практические занятия: Выполнение поворотов в движении. Выполнение одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Специальные упражнения на отрезках 150-200 м. «Салки на лыжах».	2	2
<b>Тема 4.8</b> Техника перехода с попеременн ого хода на одновремен ные ходы.	Практические занятия: Прохождение дистанции 3 км изученными ходами. Выполнение перехода с попеременного хода на одновременные ходы. Упражнения на склоне (спуски, подъемы, торможения).	3	2
<b>Тема 4.9</b> Техника попеременн ого четырёхшаж	Практические занятия: Выполнение попеременного четырёхшажного хода. Правильность работы рук. Специальные упражнения на склоне. Выполнение поворота упором. Прохождение дистанции 3 км без учета времени.	2	2

ного хода. Правильнос ть работы рук.			
<b>Тема 4.10</b> Техника попеременн ого четырёхшаж ного хода. Согласованн ость работы рук и ног.	Практические занятия: Выполнение попеременного четырёхшажного хода на отрезках 200-300м. Согласованность работы рук и ног. Специальные упражнения на склоне. «Салки на лыжах».	<i>1</i>	<i>2</i>
<b>Тема 4.11</b> Техника попеременн ого четырёхшаж ного хода.	Практические занятия: Выполнение попеременного четырёхшажного хода. Переход с попеременных ходов на одновременные ходы. Прохождение дистанции 3 км (Д), 5 км (М) изученными ходами. Развитие выносливости.	<i>1</i>	<i>2</i>
<b>Тема 4.12</b> Техника выполнения конькового хода. Работа рук.	Практические занятия: Специальные упражнения. Выполнение конькового хода на отрезках 100-150 м. встречные эстафеты изученными ходами. Прохождение дистанции 2 км. Развитие выносливости.	<i>1</i>	<i>2</i>
<b>Тема 4.13</b> Техника выполнения конькового хода. Работа ног.	Практические занятия: Подготовительные и специальные упражнения. Упражнения на координацию движений. Выполнение конькового хода. Прохождение дистанции 4 км с равномерной скоростью.	<i>1</i>	<i>2</i>
<b>Тема 4.14</b> Техника выполнения конькового хода.	Практические занятия: Переход с попеременных ходов на одновременные. Выполнение конькового хода. Прохождение дистанции 4км. Развитие выносливости.	<i>1</i>	<i>2</i>
<b>Тема 4.15</b> Техника выполнения конькового хода. Координаци я движений	Практические занятия: Встречные эстафеты изученными лыжными ходами. Выполнение конькового хода с поворотом в движении. Прохождение дистанции 2км изученными ходами.	<i>1</i>	<i>2</i>
<b>Тема 4.16</b> Техника преодолен	Практические занятия: Прохождение дистанции 2 км с равномерной скоростью. Координация движений при преодолении контруклона. Упражнения на склоне	<i>1</i>	<i>2</i>

я контруклона	(повороты, торможения). Развитие выносливости.		
<b>Тема 4.17</b> Техника выполнения поворотов на месте и в движении. Торможения	Практические занятия: Специальные упражнения на отрезках 300-400м. Выполнение поворотов на месте и в движении. Упражнения на склоне. Торможения.	1	2
<b>Тема 4.18</b> Совершенство изученных ходов, поворотов, подъёмов, торможения	Практические занятия: Выполнение изученных лыжных ходов, перехода с хода на ход. Упражнения на склоне (спуски, подъемы, торможения). П/и и эстафеты на лажах.	1	2
<b>Раздел 5.</b> <b>Спортивные</b> <b>игры -</b> <b>волейбол</b>			
<b>Тема 5.1</b> Основы знаний	Практические занятия: Инструктаж по ТБ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте в парах. Эстафеты. П/и «Перестрелка» с элементами волейбола. Учебная игра.	1	2
<b>Тема 5.2</b> Техника передачи мяча сверху у сетки.	Практические занятия: Стойка игрока. Перемещение в стойке. Упражнения с мячом во встречных колонах. Передача мяча сверху у сетки в парах и тройках. Прием снизу с последующей передачей. Нижняя прямая подача. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	4	2
<b>Тема 5.3</b> Техника передачи мяча сверху через сетку в прыжке.	Практические занятия: Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	5	2
<b>Тема 5.4</b> Техника приема мяча, отраженног о сеткой.	Практические занятия: Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в прыжке. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Нижняя прямая подача, прием мяча отраженного сеткой. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	4	2
<b>Тема 5.5</b> Техника верхней	Практические занятия: Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Выполнение верхней прямой подачи	5	2

прямой подачи. Нижняя прямая подача	(положение бьющей руки). Нападающий удар. Нижняя прямая подача, прием мяча отраженного сеткой. Учебная игра.		
<b>Раздел 6. Спортивные игры - баскетбол</b>			
<b>Тема 6.1</b> Техника безопасности и на уроках спортивных игр. Правила судейства	Практические занятия: Инструктаж по ТБ № 34. Правила судейства, жесты судьи. Влияние спортивных игр на развитие скоростной выносливости.	1	2
<b>Тема 6.2</b> Техника передвижений, поворотов, остановок и стоек в баскетболе	Практические занятия: Стойка и передвижение игрока. Остановка прыжком и шагом. Передачи мяча после ведения. Челночные эстафеты. Развитие координационных способностей.	3	2
<b>Тема 6.3</b> Техника ведения мяча в различных стойках на месте и в движении	Практические занятия: Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойках, с изменением скорости и направления. Передачи мяча на месте и в парах. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 3х3. Учебная игра. Развитие координационных качеств.	3	2
<b>Тема 6.4</b> Техника передачи мяча от груди на месте, с шага с отскоком и без.	Практические занятия: Стойка и передвижение игрока. Выполнение передачи мяча в движении. Ловля мяча после передачи в тройках. Передачи мяча от груди на месте, с шага с отскоком и без. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях. 3х3. Учебная игра	6	2
<b>Тема 6.5</b> Техника выполнения длинных передач. Тактические	Практические занятия: Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча ведущей и не ведущей рукой. Выполнение длинных передач. Тактические действия в нападении. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях. 3х3. Учебная игра.	4	2



действия в нападении.			
<b>Тема 6.6</b> Техника броска мяча одной и двумя руками в прыжке. Зонная защита.	Практические занятия: Ведение мяча в движении. Вырывание и выбивание. Бросок одной рукой от плеча в движении. Бросок мяча одной и двумя руками в прыжке. Тактика зонной защиты. Мини-баскетбол.	4	2
<b>Раздел 7. Легкая атлетика</b>			
<b>Тема 7.1</b> Техника безопасност и на уроках легкой атлетике.	Практические занятия: Инструктаж по ТБ. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Старты из различных исходных положений. Встречные эстафеты.	1	2
	Самостоятельная работа: Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. (Лёгкая атлетика).	2	3
<b>Тема 7.2</b> Техника безопасност и на уроках легкой атлетике. Техника низкого старта.	Практические занятия: Беговые и прыжковые упражнения. ОРУ в парах. Низкий старт, бег с ускорением 10–15м. Бег 30м на результат. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям.	3	2
	Самостоятельная работа: Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. (Лёгкая атлетика).	2	3
<b>Тема 7.3</b> Техника бега на длинные дистанции. Подбор дыхания	Практические занятия: ОРУ в движении и на месте. Равномерный бег до 10 мин. Метание малого мяча в разновысокие цели. Бег 500м (Д), 800м (Ю) на результат. Развитие выносливости.	4	2
	Самостоятельная работа: Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. (Лёгкая атлетика).	2	3
<b>Тема 7.4</b> Техника метания гранаты с места (250гр).	Практические занятия: Бег в равномерном темпе до 12 мин. ОРУ на месте. Метание гранаты с места по ориентирам и на заданное расстояние. Челночный бег 3х10м. Развитие силовой выносливости.	3	2
	Самостоятельная работа: Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. (Лёгкая атлетика).	2	3

<b>Тема 7.5</b> Техника прыжка в длину с разбега способом «шагом».	Практические занятия: Специальные беговые и прыжковые упражнения. ОРУ в парах. Прыжок в длину способом «шагом» с разбега 11-13 шагов на результат. Развитие скоростно-силовых способностей. П/и «Салки с мячом».	4	2
	Самостоятельная работа: Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. (Лёгкая атлетика).	2	3
<b>Тема 7.6</b> Техника эстафетного бега	Практические занятия: Специальные беговые упражнения. ОРУ на месте. Прыжковые упражнения. Выполнение прыжка в длину с разбега. Тактика эстафетного бега. Беговые эстафеты 4x100м, 4x200м. Развитие скоростных качеств.	4	2
<b>Тема 7.7</b> Техника метания малого мяча на дальность с разбега	Практические занятия: ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Челночный бег. Метание малого мяча на дальность и в цель, с места и разбега. Развитие координационных способностей. <b>Дифференцированный зачет.</b>	3	2
	Всего:	257	

### 3. Условия реализации учебной дисциплины

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала.

Оборудование спортивного зала:

мяч волейбольный - 10 штук,  
мяч баскетбольный - 10 штук,  
мячи теннисные - 10 штук,  
турник - 1 штука,  
лыжи - 25,  
лыжные палки - 50,  
сетка волейбольная - 1 штука,  
гимнастический конь - 1,  
гимнастическая козел - 1,  
скакалки - 20,  
туристическая коврики - 20,  
гимнастические маты - 5,  
ворота мини-футбольные - 2,  
щиты баскетбольные - 2.

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

#### Основные источники:

1. Бишаева А.А. «Физическая культура» - 2017 ОИЦ «Академия»,
2. Виленский М.Я., Горшков А.Г. «Физическая культура» (СПО) - 2015 ООО «КноРус»,
3. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. «Физическая культура» - Учебник 2013 ООО «КноРус»,
4. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. «Физическая культура» - 2016 ОИЦ «Академия»,
5. Бишаева А.А. «Физическая культура» - Электронный учебник 2017 Академия-Медиа.

#### Дополнительные источники:

1. Лях В.И. «Методика физического воспитания»,
2. Барчуков И.С. «Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник» / под общ. ред. Г.В. Барчуковой. - М., 2011,
3. Бишаева А.А. «Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования» - М., 2014.
4. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. «Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования» - М., 2010.
5. Сайганова Е.Г, Дудов В.А. «Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. Пособие» - М., 2010. - (Бакалавриат).

#### Интернет-ресурсы:

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. Режим доступа: [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru)
2. Федеральный портал «Российское образование». Режим доступа: [www.edu.ru](http://www.edu.ru)
3. Официальный сайт Олимпийского комитета России. Режим доступа: [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru).
4. Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009). Режим доступа: [www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru).

#### **4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины**

Основной целью оценки освоения учебной дисциплины является оценка освоенных умений и усвоенных знаний.

Оценка качества освоения учебной дисциплины включает текущий контроль знаний, промежуточную и итоговую аттестацию обучающихся.

**Контроль и оценка** результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и дифференцированного зачета.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь выполнять страховку и помощь во время занятий гимнастикой;</li> <li>- пользоваться простейшими способами самоконтроля.</li> <li>- владеть техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;</li> <li>- уметь выполнять броски и передачи;</li> <li>- владеть техникой ведения мяча;</li> <li>- уметь выполнять длинные передачи;</li> <li>- уметь выполнять технико-тактические действия в защите и нападении.</li> <li>- владеть техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;</li> <li>- уметь выполнять передачи мяча сверху двумя руками на месте;</li> <li>- выполнять прием мяча снизу;</li> <li>- уметь выполнять технико-тактические действия.</li> <li>- выполнять построения и перестроения;</li> <li>- уметь составлять и выполнять небольшие комплексы общеразвивающих упражнений с предметом и без;</li> <li>- уметь выполнять разученные ранее висы и упоры;</li> <li>- выполнение опорных прыжков, набивные мячи 3-5 кг.;</li> <li>- выполнять длинный кувырок с места и разбега;</li> <li>-комбинации с гимнастической скакалкой и обручами;</li> <li>- выполнять шаги и повороты, простейшие элементы в равновесии;</li> <li>- уметь самостоятельно составлять связки из 3 - 4 элементов.</li> <li>- уметь выполнять стартовые команды;</li> <li>- уметь пробегать 30м, 60м и 100м на результат;</li> <li>- уметь выполнять прыжок в длину с места и 7 – 9 шагов разбега;</li> <li>- уметь метать гранату (500г (Д) (700 (М) с места;</li> <li>- уметь равномерно пробегать 2000м (Д) и 3000м (Юн) на результат;</li> <li>- уметь выполнять технику четырехшажного хода;</li> </ul>	<p>Накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка; - традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка; - тестирование в контрольных точках.</p> <p>Лёгкая атлетика:</p> <p>1.Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину, прыжков на скакалке; гранатометания.</p> <p>2.Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.</p> <p>Спортивные игры:</p> <p>1.Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи)</p> <p>2.Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм.</p> <p>3.Оценка техники выполнения комбинаций и связок</p> <p>Атлетическая гимнастика:</p> <p>1.Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями.</p> <p>Лыжная подготовка:</p> <p>1.Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов.</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять повороты на месте переступанием;</li> <li>- выполнять переходы с хода на ход;</li> <li>- уметь преодолевать контруклон;</li> <li>- выполнять торможение «плугом»;</li> <li>- уметь проходить дистанцию 3 км (Д) и 5 км (Юн) на результат.</li> <li>- знать правила техники безопасности при проведении уроков физической культуры;</li> <li>- знать историю Олимпийского движения;</li> <li>- знать элементарные правила закаливания и уметь их применять;</li> <li>- знать и выполнять правила игры;</li> <li>- знать и выполнять правила игры;</li> <li>- знать и выполнять правила техники безопасности на уроках гимнастики;</li> <li>- знать и выполнять правила поведения на спортивных площадках;</li> <li>- знать правила распределения сил на средних дистанциях (пробегать на результат Д – 500м, М – 800м);</li> <li>- знать технику выполнения эстафетного бега.</li> <li>- знать и выполнять правила поведения на лыжне и снежном склоне;</li> <li>- знать технику попеременного двухшажного хода и одновременных ходов;</li> <li>- знать технику конькового хода.</li> </ul>	
---	--

Итоговой аттестацией по дисциплине является дифференцированный зачет.