

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ  
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ**

государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Краснодарского края

**«КРАСНОДАРСКИЙ ТОРГОВО-ЭКОНОМИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОУДб.06 Физическая культура**

для профессий технического профиля:

08.01.10 Мастер жилищно-коммунального хозяйства

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
5. КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина ОУДб.06 Физическая культура является обязательной частью общеобразовательного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии 08.01.10 Мастер жилищно-коммунального хозяйства

## 1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины:

Содержание общеобразовательной дисциплины **ОУДб.06 Физическая культура** (базовый уровень) направлено на достижение всех личностных (далее – ЛР), метапредметных (далее – МР) и предметных (далее – ПР) результатов обучения, регламентированных федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования (далее - ФГОС СОО) и с учетом примерной основной образовательной программы среднего общего образования (далее – ПООП СОО).

### Личностные результаты:

ЛР 02 Гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности

ЛР 03 Готовность к служению Отечеству, его защите

ЛР 05 Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности

ЛР 06 Толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям

ЛР 07 Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности

ЛР 08 Нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей

ЛР 09 Готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности

ЛР 10 Эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений

ЛР 11 Принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков

ЛР 12 Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь

ЛР 13 Осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем

### **Метапредметные результаты отражают:**

МР 01 Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях

МР 02 Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты

МР 03 Владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания

МР 04 Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников

МР 05 Умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности

МР 07 Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей

МР 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

### **Предметные результаты на базовом уровне отражают:**

ПРб 01 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)

ПРб 02 Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью

ПРб 03 Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств

ПРб 04 Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности

ПРб 05 Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций:

ОК.08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания уровня физической подготовленности.

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем в часах</b>
<b>Объем образовательной программы общеобразовательной дисциплины</b>	<b>171</b>
<b>1. Основное содержание</b>	<b>170</b>
в т. ч.:	
теоретическое обучение	10
практические занятия	160
<b>Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)</b>	<b>1</b>

2.2. Тематический план и содержание общеобразовательной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся <sup>1</sup>	Объем в часах	Коды общих компетенций (указанных в разделе 1.2) и личностных метапредметных, предметных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	
<b>Раздел 1</b>	<b>Теоретический раздел</b>	<b>10</b>	
<b>Тема 1.1</b> Современное состояние физической культуры и спорта, современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья.	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p><b>Физическая культура как часть культуры общества и человека.</b></p> <p>Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека</p> <p>Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации</p> <p>Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья</p> <p><i>(дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, йога, глазодвигательная гимнастика, стрейтчинг, суставная гимнастика; лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.)</i></p>	2	ПР6 01, ПР6 02 ЛР 02, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 13, МР 04, МР 05 ОК 8
<b>Тема 1.2</b> Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	<p><b>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)</b></p> <p>Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность</p> <p>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания</p>	2	ПР6 01, ЛР 02, ЛР 03, ЛР 11, МР 04 ОК 8

<sup>1</sup> Полужирным шрифтом для записи в календарно-тематический план

	населения Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО		
<b>Тема 1.3</b> Здоровье и здоровый образ жизни	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ПР6 01, ПР6 02, ПР6 03, МР 04, МР 05, ЛР 11, ЛР 12 ОК 8
	<b>Здоровье и здоровый образ жизни человека</b> Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания. Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека. Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность	2	
<b>Тема 1.4</b> Физическая культура в режиме трудового дня	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ПР6 01, ПР6 02, ЛР 05, ЛР 09, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 13, МР 01, МР 04, МР 09 ОК 8
	<b>Здоровый образ жизни и профессиональная деятельность, зоны риска физического здоровья.</b> Рациональная организация труда и оптимальный двигательный режим как факторы сохранения и укрепления здоровья Формы организации физической культуры в условиях профессиональной деятельности, их роль и значение в оптимизации работоспособности и профилактике переутомления Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры в соответствии с группами труда Определение возможностей различных форм организации физической культуры в оптимизации работоспособности и профилактике переутомления в условиях профессиональной деятельности	2	
<b>Тема 1.5</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ПР6 01, ЛР 05, ЛР 09, ЛР 11, ЛР 13, МР 01, МР 04, МР 09 ОК 8
	<b>Профессионально-прикладная физическая подготовка</b> Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка» Задачи профессионально-прикладной физической подготовки Средства профессионально-прикладной физической подготовки Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии/специальности	2	

<b>Раздел № 2</b>	<b>Практический раздел</b>		
<b>Методико-практические занятия</b>		<b>8</b>	
<b>Тема 2.1</b> Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ПР6 01, ПР6 02, ПР6 04, ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12, МР 01, МР 04, МР 05, МР 09
	<b>Упражнения и комплексы упражнений для утренней гимнастики</b> Упражнения и комплексы упражнений различной функциональной направленности Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности	2	ОК 8
<b>Тема 2.2</b> Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ПР6 01, ЛР 03, ЛР 05, ЛР 11, МР 01, МР 04, МР 09
	<b>Техника тестовых упражнений комплекса ГТО</b> Этапы подготовки к выполнения тестовых упражнений обучающимися СПО. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	2	ОК 8
	<b>Упражнения и комплексы упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений</b> Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	2	ПР6 01, ЛР 03, ЛР 05, ЛР 11, МР 01, МР 04, МР 09  ОК 8
<b>Тема 2.3</b> Осуществле-	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ПР6 03,



<p>ние самоконтроля за индивидуальными показателями физического развития и физических качеств, здоровья, умственной и физической работоспособности</p>	<p><b>Осуществление самоконтроля за индивидуальными показателями</b>          Практическое применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями физического развития          Практическое применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями умственной и физической работоспособностью          Практическое применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями физической подготовленностью          Применение методов самоконтроля и оценка физического развития и состояния здоровья.          Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности.          Применение методов самоконтроля и оценка физической подготовленности.</p>	<p>2</p>	<p>ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12, МР 01, МР 03  ОК 8</p>
<p><b>Тема 2.4.</b> Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b>  <b>Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач.</b>          Упражнения и комплексы упражнений для производственной гимнастики          Упражнения и комплексы упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности          Упражнения и комплексы упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности          Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности          Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности</p>	<p><b>2</b>  2</p>	<p>ПРб 01, ПРб 02, ПРб 04,          ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 13,          МР 01, МР 04, МР 05, МР 09  ОК 8</p>
<p><b>Тема 2.5</b> Профессио-</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p>	<p><b>2</b></p>	<p>ПРб 01, ПРб 04, ПРб</p>

нально-прикладная физическая подготовка	<p><b>Профессионально-прикладная физическая подготовка</b></p> <p>Упражнения современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на поддержание работоспособности в процессе производственной деятельности, профилактику заболеваний, связанных с общеобразовательной и производственной деятельностью</p> <p>Виды физкультурно-спортивной деятельности, двигательные задания, упражнения, способствующие развитию значимых в профессиональной деятельности физических и психических качеств.</p> <p>Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на поддержание работоспособности в процессе производственной деятельности, профилактику заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью</p> <p>Развитие профессионально – значимых физических и психических качеств</p>	2	05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 09, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 13. МР 03. МР 07  ОК 8
<b>Учебно-тренировочные занятия</b>			
Тема 2.6. Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ПР6 04, ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12 МР 03  ОК 8
	<b>Упражнения современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств, поддержания работоспособности</b>	2	
	<b>Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания (стрейтчинг)</b>	2	
<b>2.7. Гимнастика (практические занятия )</b>		<b>25</b>	ПР6 01, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07  ОК 8
Тема 2.7 (1) Основная гимнастика (обязательный вид)	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>11</b>	
	<b>Техника безопасности на занятиях гимнастикой.</b>	2	
	<b>Строевые упражнения. Строевые приемы: построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания.</b>		
	<b>Общеразвивающие упражнения без предмета, с предметом, парные, групповые, на снарядах и тренажерах.</b>	2	
	<b>Упражнения на внимание, для коррекции зрения. Комплекс упражнений производственной гимнастики.</b>	2	
	<b>Упражнения на перекладине: висы и упоры. Подтягивания на низкой перекладине. Подтягивания на высокой перекладине.</b>	2	
	<b>К.Н.: подтягивание на перекладине.</b>	2	
<b>Зачёт</b>	1		

	Выполнение строевых приёмов, поворотов на месте, передвижений Выполнение построений и перестроений; размыкания и смыкания Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах. Выполнение прикладных упражнений. Выполнение упражнений для коррекции зрения. Выполнение подтягиваний на перекладине.	-	
<b>Тема 2.7 (5)</b> Атлетическая гимнастика	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>14</b>	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07  ОК 8
	<b>Инструктаж по ТБ. Упражнения для снижения жирового и увеличение мышечного компонентов тела</b>	2	
	<b>Упражнения с отягощениями и сопротивлениями для различных мышечных групп</b>	4	
	<b>Комплекс упражнений с использованием фитнес оборудования</b>	2	
	<b>Комплексы упражнений для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса, со свободными весами (с гантелями, гириями, штангами, фитнес оборудованием), на силовых тренажерах и кардиотренажерах.</b>	6	
	Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса. Выполнение упражнений и комплексов упражнений использованием новых видов фитнес оборудования. Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах и кардиотренажерах. Выполнение упражнений со свободными весами	-	
<b>Тема 2.8 (2)</b> Баскетбол	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>38</b>	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07  ОК 8
	<b>Техника безопасности на занятиях баскетболом. Перемещения, бег обычными и приставными шагами, старты, прыжки, остановки.</b>	2	
	<b>Техника передвижений, стоек, поворотов, ловли мяча. Техника ведения мяча.</b>	2	
	<b>Правила игры. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам</b>	2	
	<b>Подвижные игры и эстафета с элементами баскетбола</b>	2	
	<b>Бросок в кольцо со средней дистанции.</b>	2	
	<b>Передача мяча двумя руками от груди. Передача мяча двумя руками с отскоком мяча от пола.</b>	2	
	<b>Совершенствование техники перемещений и владения мячом</b>	2	
	<b>Бросок мяча одной рукой в движении. Бросок мяча двумя руками в прыжке</b>	2	
	<b>Техника защитных действий. Совершенствование техники перемещений и владения мячом</b>	2	
	<b>Приём контрольных нормативов. « штрафной бросок в корзину»</b>	2	

	<b>Ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении</b>	2	
	<b>Ловля и передача мяча двумя и одной рукой с отскоком от пола;</b>	2	
	<b>Бросок мяча с места, бросок мяча в прыжке.</b>	2	
	<b>Бросок мяча одной рукой в движении. Бросок мяча двумя руками в прыжке.</b>	2	
	<b>Передача и ловля мяча в тройках.</b>	2	
	<b>Передача и ловля мяча с отскоком от площадки.</b>	2	
	<b>Перехваты мяча, выбивание или отбор мяча.</b>	2	
	<b>Тактика игры в нападении, в защите</b>	2	
	<b>Подстраховка защитника, нападение, контратака.</b>	2	
	Техника выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча	-	
<b>Тема 2.8 (3) Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>38</b>	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05,
	<b>Инструктаж по технике безопасности. Стойка волейболиста. Перемещения.</b>	2	ЛР 05, ЛР 06,
	<b>Тактика игры в волейбол: тактика защиты, тактика нападения</b>	2	ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10,
	<b>Правила игры. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам</b>	2	ЛР 11,
	<b>Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола</b>	2	МР 01, МР 02, МР 07
	<b>Техника безопасности на занятиях волейболом</b>	2	
	<b>Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры</b>	2	
	<b>Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения</b>	2	ОК 8
	<b>Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности</b>	2	
	<b>Развитие физических способностей средствами волейбола</b>	2	
	<b>Приём контрольных нормативов. Приём передача мяча в паре. Нижняя передача мяча в парах. Верхняя передача мяча в парах.</b>	2	
	<b>Прием мяча одной рукой с последующим нападением.</b>	2	
	<b>Прямой нападающий удар.</b>	2	
	<b>Техника блокирования нападающего удара по линии.</b>	2	
	<b>Прямой нападающий удар. Блокирование.</b>	2	

	<b>Защитные действия – блоки.</b>	2	
	<b>Защитные действия – страховки.</b>	2	
	<b>Силовая нацеленная подача. Приём силовой подачи.</b>	2	
	<b>Нижняя прямая подача, верхняя прямая подача.</b>	2	
	<b>Приём контрольных нормативов. Верхняя прямая подача. Верхняя боковая подача.</b>	2	
	Техника выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении		
<b>Тема 2.9</b> Лёгкая атлетика	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>43</b>	ПРб 01, ПРб 04, ПРб 05,
	<b>Инструктаж по ТБ. Специальные беговые упражнения. Техника бега на короткие дистанции.</b>	2	ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07
	<b>Техника высокого и низкого старта, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.</b>	2	ОК 8
	<b>Совершенствование техники бега на короткие дистанции. К.Н.: бег 100 м (с)</b>	2	
	<b>Эстафетный бег 4x100 м, 4x400 м. Бег по прямой с различной скоростью.</b>	2	
	<b>К.Н. челночный бег.</b>	2	
	<b>Прыжки в длину с места способом «согнув ноги», «прогнувшись».</b>	2	
	<b>К.Н. прыжки в длину с места.</b>	2	
	<b>Инструктаж по ТБ. Специальные беговые упражнения. Техника бега на длинные дистанции.</b>	2	
	<b>Равномерный бег 2000м (д), 3000м (ю).</b>	2	
	<b>Инструктаж по ТБ. Техника метания малого мяча. Метание малого мяча в цель.</b>	2	
	<b>Общеразвивающие упражнения применительно к метаниям.</b>	2	
	<b>Техника метания гранаты. Бросок с места.</b>	2	
	<b>Финальное усилие. Техника бросковых шагов.</b>	2	
	<b>Метание гранаты на дальность.</b>	2	
	<b>Медленный бег до 10-15 мин., непрерывный до 20 мин.</b>	2	

	<b>Бег на средние и длинные дистанции.</b>	2	
	<b>Бег по прямой с различной скоростью.</b>	2	
	<b>Совершенствование техники равномерного бега.</b>	2	
	<b>Подготовка к ГТО: бег 500 м (девушки), 1000 м (юноши)</b>	2	
	<b>Подготовка к ГТО: бег 2000 м (девушки); 3000 м (юноши)</b>	2	
	<b>Подготовка к ГТО: бег 100 м; прыжки в длину с места.</b>	2	
	<b>Зачёт</b>	1	
	Техника бега (кроссового бега <sup>2</sup> , бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши)	-	
<b>Промежуточная аттестация (Дифференцированный зачёт)</b>		<b>1</b>	
<b>Всего:</b>		<b>171</b>	

<sup>2</sup> Кроссовая подготовка - для южных регионов, лыжная подготовка – для северных

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

**3.1.** Освоение программы учебной дисциплины ОУДб.06 Физическая культура осуществляется в ГБПОУ КК «КТЭК», реализующего образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, в учебном кабинете «Спортивный зал».

Для реализации программы общеобразовательной дисциплины должны быть предусмотрены спортивные сооружения:

(универсальный) спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения общеобразовательной дисциплины;

оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения общеобразовательной дисциплины.

#### Перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:

##### **Спортивные игры**

Щит баскетбольный игровой (комплект); щит баскетбольный тренировочный, щит баскетбольный навесной, кольца баскетбольные, мяч баскетбольный №6 массовый, мяч баскетбольный №7 для соревнований, мяч баскетбольный №7 массовый, стойки волейбольные, защита на волейбольные стойки, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, насос для накачивания мячей с иглой, жилетки игровые, сетка для хранения мячей, конус игровой.

##### **Гимнастика**

Стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, комплект матов гимнастических №2, модуль гимнастический многофункциональный, перекладина гимнастическая пристенная, коврик гимнастический, палка гимнастическая №3, обруч гимнастический №2, скакалка гимнастическая, тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, гантели (разные), гири 16, 24,32 кг, секундомеры, весы напольные.

##### **Легкая атлетика**

Граната для метания

Ядро для толкания, флажки красные и белые, палочки эстафетные, снаряды для метания, нагрудные номера, тумбы «Старт-Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

##### **Общефизическая подготовка**

Перекладина навесная универсальная, брусья навесные, эспандер универсальный, лестница координационная (12 ступеней), комплект медболов №3, упоры для отжиманий, «шведская стенка».

##### **Оборудование для проведения соревнований**

скамейка для степ-теста – пьедестал, весы напольные, сантиметр мерный, комплект для соревнований, аппаратура для музыкального сопровождения, персональный компьютер (ведение мониторингов и иных документов)

##### **Прочее**

Аптечка медицинская, сетка заградительная

##### **Открытые спортивные площадки:**

брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

Помещение кабинета удовлетворяет требованиям Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПиН 2.4.2 № 178-02) и оснащено типовым оборудованием, указанным в настоящих требованиях, в том числе специализированной учебной мебелью и средствами обучения, достаточными для выполнения требований к уровню подготовки обучающихся.

Технические средства обучения: электронные носители, компьютеры для аудиторной и внеаудиторной работы

В библиотечный фонд входят учебники, учебно-методические комплекты (УМК), обеспечивающие освоение учебной дисциплины ОУД06.Физическая культура, рекомендованные или допущенные для использования в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования.

Библиотечный фонд дополнен энциклопедиями, справочниками, научной и научно-популярной, художественной литературой и др.

В процессе освоения программы учебной дисциплины **ОУДб.06 Физическая культура** обучающиеся имеют возможность доступа к электронным учебным материалам, имеющиеся в свободном доступе в системе Интернет (электронные книги, практикумы, тесты, материалы ЕГЭ и др.)

## **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

### **3.2.1. Основные печатные издания**

1. Физическая культура (базовый уровень)», Андрюхина Т.В., Третьякова Н.В. /Под ред. Виленского М.Я. – ООО «Русское слово», 2019 г.
2. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / А.П. Матвеев. — М.: Просвещение, 2019. — 319 с.

### **3.2.2. Дополнительные источники**

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 493 с.
2. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богаченко. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 424 с.
3. Бишаева, А.А., Физическая культура: учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. — Москва: КноРус, 2018. — 379 с.
4. Бишаева, А.А., Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие / А.А. Бишаева. — Москва: КноРус, 2021. — 299 с.
5. Виленский, М.Я., Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2021. — 214 с.
6. Глек И.В., Чернышев П. А., ВикарчукМИ, Виноградов А.С.; под ред. акцией Глека И В. Шахматы. Стратегия Общество с ограниченной ответственностью «ДРОФА»
7. Кузнецов, В.С., Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2021. — 256 с.
8. Федонов, Р.А., Физическая культура: учебник / Р.А. Федонов. — Москва: Русайнс, 2021. — 256 с.



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

<b>Предметные результа- ты обучения</b>	<b>Методы оценки</b>
ПР6 01	тестирование (теоретическое) оценка результатов выполнения практической работы
ПР6 02	тестирование (теоретическое) оценка результатов выполнения практической работы
ПР6 03	оценка результатов выполнения практической работы оценка результатов выполнения практических работ на мето- дико-практических занятиях
ПР6 04	оценка результатов выполнения практических работ на мето- дико-практических занятиях
ПР6 05	оценка результатов выполнения технических приемов и дви- гательных действия базовых видов спорта на учебно- тренировочных занятиях, в том числе в игровой и соревнова- тельной деятельности контрольное тестирование, оценка выполнения контрольных нормативов