

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ  
АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ  
«ТЕХНИКУМ РАДИОЭЛЕКТРОНИКИ И ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ  
ИМЕНИ АЛЕКСАНДРА ВАСИЛЬЕВИЧА ВОСКРЕСЕНСКОГО»**

**3.3.6. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОУД.06 Физическая культура**

2024 г.

Программа учебной дисциплины разработана на основе Примерной программы учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО») в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования Протокол 3 от 21 июля 2015 г.

Организация-разработчик: Автономное профессиональное образовательное учреждение Удмуртской Республики «Техникум радиоэлектроники и информационных технологий имени А.В. Воскресенского» (далее АПОУ УР «ТРИТ им. А.В. Воскресенского»)

Разработчики:

1. Кривоногова Е.А., директор АПОУ УР «ТРИТ им. А.В. Воскресенского »
2. Москова О.М., зам.директора АПОУ УР «ТРИТ им. А.В. Воскресенского»
3. Титов С.Н., преподаватель АПОУ УР «ТРИТ им. А.В. Воскресенского»

Рекомендована методическим объединением общеобразовательного цикла

Заключение №10 от «18» июня 2024 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

НАИМЕНОВАНИЕ РАЗДЕЛА		стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ		4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ		5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ		17
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ		18

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОУД.06 Физическая культура

### 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью примерной основной профессиональной образовательной программы (далее ОПОП) в соответствии с ФГОС по профессии СПО 11.01.02 Радиомеханик.

### 1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

входит в состав общих общеобразовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования, для профессий СПО или специальностей СПО соответствующего профиля профессионального образования

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

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

- 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.

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).

#### Характеристика основных видов деятельности студентов

Содержание обучения	Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий)
<b>Теоретическая часть</b>	
Введение. Физическая культура в	Знание современного состояния физической культуры и спорта. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности

общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	профессионала, профилактики профзаболеваний. Знание оздоровительных систем физического воспитания. Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)
1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям. Знание форм и содержания физических упражнений. Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены
2. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля
3. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности. Использование знаний динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии. Умение определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Овладение методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности
4. Физическая культура профессиональной деятельности специалиста	Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний. Умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования
<b>Практическая часть</b>	
Учебно- методические занятия	Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье. Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний. Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями. Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении. Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем. Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером. Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности
<b>Учебно-тренировочные занятия</b>	
Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4 100м, 4 400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м

	(девушки) и 3 000 м (юноши). Умение технически грамотно выполнять ( на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной. Метание гранаты весом 500 г. (девушки) и 700 г. (юноши); толкание ядра; сдача контрольных нормативов.
Гимнастика	Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения. Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики
Спортивные игры	Освоение основных игровых элементов. Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения. Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений. Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности. Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта. Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации
Виды спорта по выбору	
Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Знание средств и методов тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья. Освоение техники безопасности занятий
Настольный теннис	Знание правил игры в настольный теннис Умение организовать и провести соревнования по настольному теннису среди учебной группы Участие в соревнованиях
Внеаудиторная самостоятельная работа	Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); умение оказывать первую медицинскую помощь при травмах. Соблюдение техники безопасности

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

максимальной учебной нагрузки обучающегося 258 часов, в том числе:  
 обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 172 часа;  
 самостоятельной работы обучающегося 86 часов.

## 2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>258</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>172</b>
в том числе:	
теоретические занятия	10
практические занятия	154
контрольные уроки (сдача нормативов)	8
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>86</b>
в том числе:	
презентации	8
создание комплекса утренней гимнастики	3
создание комплекса упражнений для общей физической нагрузки	3
посещение секции легкой атлетики	20
посещение секции волейбола	20
посещение секции баскетбола	20
посещение секции атлетической гимнастики	12
<b>Промежуточная аттестация в форме экзамена</b>	





## 2.2. Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины по физической культуре

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Теоретический раздел</b>		<b>24</b>	
<b>Введение.</b> Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО. Основы здорового образа жизни	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Современное состояние физической культуры и спорта. Значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний. Оздоровительные системы физического воспитания. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала.		1
	Теоретические занятия	2	
	Практические занятия	-	
	Контрольные работы	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Создание презентации по теме: «Всероссийский физкультурно-оздоровительный комплекс «Готов к труду и обороне»	2	
<b>Тема 1.1.</b> Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Самостоятельных занятия, их формы и содержание. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные признаки утомления. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).		1
	Теоретические занятия	-	
	Практические занятия	-	
	№ 1 Оказание первой медицинской помощи при кровотечении. Оказание первой медицинской помощи при ушибах, вывихах и переломах.		
	Контрольные работы	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> создание презентации по теме: «Виды травм и способы оказания первой помощи пострадавшему»	2	
<b>Тема 1.2.</b> Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Диагностика и самодиагностика состояния организма обучающегося при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.		1
	Теоретические занятия	2	

	Практические занятия	-	
	№ 2. Обучение методам восстановления после физической нагрузки.	-	
	Контрольные работы	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1. Создание комплекса утренней гимнастики. 2. Создание комплекса упражнений для общей физической нагрузки	6	
Тема 1.3. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	<b>Содержание учебного материала</b>		1
	1. Личная и социально-экономическая необходимость специальной оздоровительной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Контроль (тестирование) состояния здоровья, двигательных качеств, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.		
	Теоретические занятия	2	
	Практические занятия		
	№ 3 Поиск и обобщение информации по теме «Физическая культура в профессиональной деятельности по профессии «Радиомеханик»	-	
	Контрольная работа	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> создание презентации на тему: «Основы здорового образа жизни».	2	
Тема 1.4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	<b>Содержание учебного материала</b>		1
	1. Динамика работоспособности обучающихся в учебном году и факторы, ее определяющие. Критерии нервно-эмоционального, психического, и психофизического утомления обучающихся. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации.		
	Теоретические занятия	2	
	Практические занятия	-	
	№ 4 Создание комплекса упражнений для регулирования работоспособности станочника, или мастера по обработке цифровой информации, или радиомеханика		
	Контрольная работа №1 по разделу 1	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> создание презентации на тему: «Динамика роста собственных физических качеств в процессе обучения физической культуре»	2	
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		<b>70</b>	
Тема 2.1 Бег на короткие	<b>Содержание учебного материала</b>		

дистанции	1.	Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование		1	
	Лабораторные работы		-		
	Практические занятия		6		
	№ 5	Высокий и низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.			
	№ 6	Бег 100 метров, 200 метров, 400 метров.			
	Контрольная работа		-		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> посещение секции легкой атлетики.		3		
<b>Тема 2.2</b> Бег на средние дистанции	<b>Содержание учебного материала</b>				
	Лабораторные работы		-		
	Практические занятия		6		
	№ 7	Бег с различной скоростью, равномерный бег на средние дистанции			
	№ 8	Бег 2000 метров и 3000 метров.			
	Контрольная работа		-		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> 1. Бег по пересеченной местности до 30 минут (посещение секции легкой атлетики).		2		
<b>Тема 2.3</b> Бег на длинные дистанции	<b>Содержание учебного материала</b>				
	1.	Спортивное ориентирование.			1
	Лабораторные работы		-		
	Практические занятия		6		
	№ 9	Длительный бег с переменной скоростью.			
	№ 10	Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.			
	Контрольная работа		-		
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> выполнение упражнений на развитие выносливости: смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 5000 (юноши), до 3000 (девушки), (посещение секции легкой атлетики).		3			
<b>Тема 2.4</b> Метание гранаты	<b>Содержание учебного материала</b>				
	1.	Изучение техники метания гранаты с места, с трех шагов.			1
	Лабораторные работы		-		
	Практические занятия		6		
	№ 11	Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши) с места			
	№ 12	Метание гранаты с трех шагов			
	№ 13	Метание гранаты с разбега.			

	Контрольная работа	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> закрепление техники метания гранаты с места, с трех шагов (посещение секции легкой атлетики).	2	
<b>Тема 2.5</b> Эстафетный бег	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1   Изучение техники передачи и приема эстафетной палочки		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия	6	
	№ 14   Виды передачи и приема эстафетной палочки		
	№ 15   Эстафетный бег 4 100 метров		
	№ 16   Эстафетный бег 4 400 метров.		
	Контрольная работа	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> бег на короткие отрезки (3 раза x 50 метров), (3 раза x 100 метров), (посещение секции легкой атлетики).	2	
	<b>Тема 2.6</b> Прыжки в длину с разбега	<b>Содержание учебного материала</b>	
1.   Изучение техники прыжков в длину с разбега			1
Лабораторные работы		-	
Практические занятия		6	
№ 17   Подбор разбега для прыжков в длину с разбега			
№ 18   Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»			
№ 19   Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись».			
Контрольная работа		-	
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> выпрыгивания из полного приседа (3 серии x 30 раз), (посещение секции легкой атлетики).		2	
<b>Тема 2.7</b> Толкание ядра		<b>Содержание учебного материала</b>	
	1.   Изучение техники толкания ядра с места, со скачка.		1
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия	6	
	№ 20   Толчок ядра с места		
	№ 21   Толчок ядра со скачка		
	Контрольная работа	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	3	

	занятия легкой атлетикой самостоятельно или в секциях.		
<b>Тема 2.8</b> Прыжки в высоту перешагиванием	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1   Изучение техники прыжков в высоту перешагиванием		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия	6	
	№ 22   Прыжки с 3-х шагов		
	№ 23   Прыжки без разбега		
	№ 24   Прыжки с разбегом		
	Контрольная работа № 2 «Сдача норматива УР».	2	
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> занятия легкой атлетикой самостоятельно или в секциях.	3		
<b>Раздел 3. Спортивные игры</b>		<b>120</b>	
<b>Тема 3.1.</b> Волейбол. Верхняя и нижняя прямая подача мяча через сетку	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1.   Изучение техники игры в волейбол		1
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия:	6	
	№ 25   Верхняя прямая подача мяча через сетку		
	№ 26   Нижняя прямая подача мяча через сетку		
	Контрольная работа	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> занятия волейболом самостоятельно или в секциях.	4	
<b>Тема 3.2</b> Прием и передача мяча сверху на месте в парах	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1   Изучение техники приема и передачи мяча сверху на месте в парах		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия:	6	
	№ 27   Прием и передача мяча сверху стоя на месте		
	№ 28   Прием и передача мяча в парах		
	№ 29   Прием и передача мяча через сетку		
	Контрольная работа	-	

	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1. Имитация приема мяча сверху. 2. Имитация основной стойки волейболиста. 3. Применение на практике жестикуляции судьи во время тренировочной игры (посещение секции волейбола)	4	
<b>Тема 3.3</b> Прием и передача мяча снизу на месте в парах	<b>Содержание учебного материала</b> 1   Изучение техники приема и передачи мяча снизу на месте в парах		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия:	6	
	№ 30   Прием и передача мяча снизу стоя на месте		
	№ 31   Прием и передача мяча в парах		
	№ 32   Прием и передача мяча через сетку		
	Контрольная работа	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1. Имитация приема мяча снизу. 2. Имитация основной стойки волейболиста. 3. Применение на практике жестикуляции судьи во время тренировочной игры (посещение секции волейбола)	4	
<b>Тема 3.4.</b> Нападающий удар через сетку	<b>Содержание учебного материала</b> Лабораторные работы	-	
	Практические занятия:	6	
	№ 33   Выполнение нападающего удара через сетку		
	№ 34   Блокирование нападающего удара.		
	Контрольная работа	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> 1. Выполнение упражнений на развитие силы мышц рук (посещение секции волейбола). 2. Применение на практике жестикуляции судьи во время тренировочной игры (посещение секции волейбола)	3	
<b>Тема 3.5.</b> Индивидуальные тактические действия	<b>Содержание учебного материала</b> Лабораторные работы	-	
	Практические занятия:	6	
	№ 35   Взаимодействие игроков в нападении и защите		
	№ 36   Выполнение перемещений игроков по площадке во время игры		

	№ 37	Использование нападающего удара, блокирование. Страховка у сетки.		
	Контрольная работа		-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Выполнение упражнений на развитие силы мышц рук (посещение секции волейбола).		2	
Тема 3.6. Учебно-тренировочная двухсторонняя игра	<b>Содержание учебного материала</b>		-	
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия:		6	
	№ 38	Использование силовых подач		
	№ 39	Разыгрывание комбинации с нападающим ударом, применение двойного блока.		
	Контрольная работа		-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> 1. Составление презентации на тему «Волейбол». 2. Выполнение упражнений на растягивание мышц ног и рук (посещение секции легкой атлетики). 3. Применение на практике жестикуляции судьи во время тренировочной игры (посещение секции волейбола).		3	
Тема 3.7. Баскетбол. Ведение мяча	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1.	Изучение техники игры в баскетбол		1
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		6	
	№ 40	Различные приемы ведения мяча.		
	Контрольная работа		-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> 1. Имитация передачи мяча различными способами. 2. Изучение правил игры баскетбол: двойное ведение, прыжок с мячом, пробежка. 3. Посещение секции баскетбола.		4	
Тема 3.8. Ловля и передача мяча	<b>Содержание учебного материала</b>			
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		6	
	№ 41	Ловля и передача мяча из различных положений и способами.		
	Контрольная работа		-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> изучение правил игры баскетбол: вбрасывание мяча в игру, спорный мяч (посещение секции баскетбола).		2	



<b>Тема 3.9.</b> Броски мяча	<b>Содержание учебного материала</b>	
	Лабораторные работы	-
	Практические занятия	6
	№ 42   Броски мяча из различных положений и способами.	
	Контрольная работа	-
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1. Имитация бросков одной и двумя руками в кольцо с места, в прыжке, в движении с двух шагов. 2. Изучение правил игры баскетбол: грубая игра и не спортивное поведение игроков. 3. Посещение секции баскетбола.	4
<b>Тема 3.10</b> Приемы владения мячом	<b>Содержание учебного материала</b>	
	Лабораторные работы	-
	Практические занятия	6
	№ 43   Выбивание мяча	
	№ 44   Вырывание мяча	
	№ 45   Перехват мяча	
	Контрольная работа	-
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> посещение секции баскетбола.	3	
<b>Тема 3.11</b> Тактическая подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>	-
	Лабораторные работы	-
	Практические занятия	6
	№ 46   Тактические действия игроков в нападении и в защите.	
	Контрольная работа	-
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> посещение секции баскетбола.	3
<b>Тема 3.12</b> Техническая подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>	
	Лабораторные работы	-
	Практические занятия:	6
	№ 47   Закрепление навыков по: ведению, ловле и передаче, броскам мяча.	
	Контрольная работа	-
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Изучение правил игры баскетбол: командные и персональные фолы, не спортивный и	2	

	технический фол (посещение секции баскетбола).		
<b>Тема 3.13</b> Учебно-тренировочная двухсторонняя игра	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия	6	
	№ 48   Двусторонняя игра.		
	Контрольная работа № 3 Сдача нормативов по разделу 3	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> изучение правил игры баскетбол: правило 3-х секунд, правило 5-исекунд, правило 8-х секунд, правило 24-х секунд. Размеры площадки (посещение секции баскетбола).	2	
<b>Раздел 4. Атлетическая гимнастика</b>		<b>44</b>	
<b>Тема 4.1</b> Развитие мышц спины	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1.   Изучение техники развития и укрепления мышц		1
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия:	4	
	№ 57   Упражнения на развитие и укрепление мышц спины		
	№ 58   Наклоны туловища вперед со штангой. Становая тяга.		
	Контрольная работа	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Правила занятий с отягощениями при самостоятельных занятиях. 2. Создание комплекса занятия по общей физической подготовке. 3. Посещение секции гиревого спорта.	4	
<b>Тема 4.2</b> Развитие мышц живота	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия	4	
	№ 59   Упражнения на развитие и укрепление мышц живота.		
	Контрольная работа	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> занятие по самостоятельно - разработанному комплексу общей физической подготовке (посещение секции гиревого спорта).	2	
<b>Тема 4.3</b> Развитие мышц рук	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия	10	
	№ 60   Упражнения на развитие и укрепление мышц рук.		

	№ 61	Упражнение «пулловер», жим лежа.	
	№ 62	Толчок двух гирь, рывок.	
	№ 63	Сгибание разгибание рук в положении лежа.	
	№ 64	Подтягивание на высокой перекладине.	
	Контрольная работа		-
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> занятие по самостоятельно - разработанному комплексу общей физической подготовке (посещение секции гиревого спорта).		2
<b>Тема 4.4</b> Развитие мышц ног	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Лабораторные работы		-
	Практические занятия		6
	№ 65	Упражнения на развитие и укрепление мышц ног	
	№ 66	Приседание со штангой.	
	№ 67	Приседания с выпрыгиванием.	
	Контрольная работа		-
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> занятие по самостоятельно - разработанному комплексу общей физической подготовке (посещение секции гиревого спорта).		2
<b>Тема 4.5</b> Висы и упор	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Лабораторные работы		-
	Практические занятия:		4
	№ 68	Упражнения на перекладине.	
	№ 69	Упражнения на брусьях.	
	Контрольная работа № 4 «Сдача норматива «Комплексный зачет»»		2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> занятие по самостоятельно - разработанному комплексу общей физической подготовке (посещение секции гиревого спорта).		2
	Экзамен		2
	<b>Всего:</b>		<b>258</b>

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

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

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала, тренажерного зала, стадиона.

**Оборудование спортивного зала:** баскетбольные щиты, навесные перекладины, баскетбольные кольца, волейбольная сетка, гимнастические маты, баскетбольные мячи, волейбольные мячи, футбольные мячи, скакалки, стеллаж для инвентаря, гимнастические скамейки, перекидное табло, секундомер.

**Оборудование тренажерного зала:** блочный тренажер, скамейка для упражнений на пресс, стойки под штангу, атлетические блины, атлетический гриф, силовой тренажер, стойка под жим лежа, вертикальная стойка, тренажер для пресса.

**Стадион:** футбольная площадка, полоса препятствий, беговая дорожка, прыжковая яма.

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

##### ***Основная литература:***

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник.- М.: Издательство «Академия», 2018 г.

##### ***Дополнительная литература:***

1. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура: учебник.- М.: КНОРУС, 2015г.- (среднее профессиональное образование)
2. Физическая культура в школе: научно-методический журнал.

##### ***Интернет-ресурсы:***

1. [www.salomon.ru](http://www.salomon.ru)
2. [www.adidas.ru](http://www.adidas.ru)
3. [www.brooks.ru](http://www.brooks.ru)
4. [www.craft.ru](http://www.craft.ru)
5. [www.mizuno.ru](http://www.mizuno.ru)
6. [www.mikasa.ru](http://www.mikasa.ru)
7. [www.atemi.ru](http://www.atemi.ru)
8. [www.puma.ru](http://www.puma.ru)
9. [www.sport.ru](http://www.sport.ru)
10. [www.fizkulturaisport.ru](http://www.fizkulturaisport.ru)

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

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения как учебно-методических, так учебно-тренировочных занятий, через сдачу контрольных нормативов, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p><b>• личностные:</b></p> <p>-- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;</p> <p>-- 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;</p> <p>-- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;</p> <p>-- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;</p> <p>-- 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;</p> <p>-- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;</p> <p>-- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;</p> <p>-- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;</p> <p>-- 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;</p> <p>-- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-</p>	<p>Входной контроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• сдача контрольных нормативов,</li> <li>• тестирование</li> </ul> <p>Текущий контроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• сдача контрольных нормативов,</li> <li>• наблюдение выполнения упражнений,</li> <li>• беседа,</li> <li>• тестирование.</li> </ul> <p>Итоговый контроль: экзамен (сдача нормативов)</p>

<p>оздоровительной деятельностью;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>-- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;</li> <li>-- готовность к служению Отечеству, его защите;</li> </ul>	
<p><b>• метапредметные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;</li> <li>-- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;</li> <li>-- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;</li> <li>-- 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;</li> <li>-- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;</li> <li>-- 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;</li> </ul>	
<p><b>• предметные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</li> <li>-- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>-- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</li> <li>-- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> </ul>	

-- 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).