

Государственное бюджетное образовательное учреждение среднего профессионального образования Луганской Народной Республики

«Ровеньковский строительный колледж»

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОУП.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

по профессии

08.01.27 Мастер общестроительных работ

Ровеньки, 2023

Рассмотрено и одобрено методической цикловой комиссией  
преподавателей общеобразовательного цикла  
Протокол № 5 от 29.08.2023

Разработана на основе Примерной программы  
общеобразовательной дисциплине «Физическая культура» для  
профессиональных образовательных организаций. – Москва, ИРПО, 2022г.

Составитель: Бабенко Татьяна Викторовна, преподаватель физической  
культуры

## СОДЕРЖАНИЕ

|  |           |
|--|-----------|
| <b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ<br/>ПРОГРАММЫ ОБЩОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ<br/>ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»</b> | <b>4</b>  |
| <b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ<br/>ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>  | <b>10</b> |
| <b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ<br/>ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>                                    | <b>22</b> |
| <b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ<br/>ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>                          | <b>24</b> |

# **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы СПО:**

Общеобразовательная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии 08.01.27 Мастер общестроительных работ

## **1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:**

### **1.2.1. Цели дисциплины**

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

развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально-культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

## 1.2.2. Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК и ПК. В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания.

| Код и наименование формируемых компетенций ПК, ОК   | Общие  | Дисциплинарные   |
|---|--|--|
| <p>ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам</p> | <p><b>В части трудового воспитания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;</li> <li>- готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность.</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</b></p> <p>а) базовые логические действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;</li> <li>- устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;</li> <li>- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;</li> <li>- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;</li> <li>- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последней деятельности;</li> <li>- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь 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);</li> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.</li> </ul> |

|  |   |  |
|--|---|--|
| <p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p> | <p><b>б) базовые исследовательские действия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;</li> <li>- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;</li> <li>- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;</li> <li>- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;</li> <li>- уметь интегрировать знания из разных предметных областей;</li> <li>- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;</li> <li>- способность их использования в познавательной и социальной практике;</li> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности.</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</b></p> <p><b>в) совместная деятельность:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;</li> <li>- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного</li> </ul> |
|--|---|--|

|  |  |   |
|--|--|---|
| <p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</p> | <p>достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;</li> <li>- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным.</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными регулятивными действиями:</b></p> <p><b>г) принятие себя и других людей:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;</li> <li>-признавать свое право и право других людей на ошибки;</li> <li>- развивать способность понимать мир с позиции другого человека.</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- наличие мотивации к обучению и личностному развитию;</li> </ul> <p><b>В части физического воспитания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;</li> <li>- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;</li> </ul> | <p>отдыха и досуга, в том числе в подготовке в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.</li> </ul> <p>-уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-владеть современными технологиями</li> </ul> |
|--|--|---|

|  |  |   |
|--|--|---|
|  | <p><b>Овладение универсальными регулятивными действиями:</b></p> <p><b>а) самоорганизация:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;</li> <li>- давать оценку новым ситуациям;</li> <li>- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;</li> <li>- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;</li> <li>- оценивать приобретенный опыт;</li> <li>- способствовать формированию и проявлению эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень</li> </ul> | <p>укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной деятельности, сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</li> <li>- иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)</li> </ul> |
|--|--|---|



|  |  |   |
|--|--|---|
| <p>ПК 1.1 –ПК 1.4,<br/>ПК 2.1 – ПК 2.3,<br/>ПК 3.1</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- наличие мотивации к обучению и личностному развитию;</li> </ul> <p>В части физического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;</li> <li>- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;</li> </ul> <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>а) самоорганизация:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;</li> <li>- давать оценку новым ситуациям;</li> <li>- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;</li> <li>- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;</li> <li>- оценивать приобретенный опыт;</li> <li>- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь использовать разнообразные формы и виды физической 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);</li> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> <li>- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</li> <li>- иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)</li> </ul> |
|--|--|---|

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

| <b>Вид учебной работы</b>   | <b>Объем в часах</b> |
|---|----------------------|
| <b>Объем образовательной программы дисциплины</b>                                 | <b>72</b>            |
| <b>в т.ч.:</b>  |                      |
| <b>Основное содержание</b>  | <b>50</b>            |
| <b>в т.ч.:</b>  |                      |
| теоретическое обучение  | <b>8</b>             |
| практические занятия  | <b>42</b>            |
| <b>Профессионально ориентированное содержание (Содержание прикладного модуля)</b> | <b>20</b>            |
| <b>в т.ч.:</b>  |                      |
| теоретическое обучение  | <b>4</b>             |
| практические занятия  | <b>16</b>            |
| <b>Индивидуальный проект (да/нет)</b>   | <b>-</b>             |
| <b>Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)</b>                        | <b>2</b>             |

## 2.2. Тематический план и содержание дисциплины

| Наименование разделов и тем   | Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)  | Объем часов      | Формируемые компетенции |
|---|---|------------------|-------------------------|
| <i>1</i>  | <i>2</i>  | <i>3</i>         | <i>4</i>                |
| <b>Раздел 1.</b>  | <b><i>Физическая культура, как часть культуры общества и человека</i></b>   | <b><i>12</i></b> |                         |
| <b>Основное содержание</b>  |   | <b><i>8</i></b>  |                         |
| Тема 1.1. Современное состояние физической культуры и спорта                | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b><i>2</i></b>  | ОК 01, ОК 04, ОК 08     |
|   | <p>1. Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации</p> <p>2. Всероссийский физкультурно - спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – программа и нормативная система физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО</p> |                  |                         |
| Тема 1.2. Здоровье и здоровый образ жизни                                   | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b><i>2</i></b>  | ОК 01, ОК 04, ОК 08     |
|   | 1. Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания  |                  |                         |
|   | 2. Понятие «здоровый образ жизни и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание  |                  |                         |
|   | 3. Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся. Двигательная реакция и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека   |                  |                         |
| Тема 1.3. Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b><i>2</i></b>  | ОК 01, ОК 04, ОК 08     |
|   | Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья (дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, йога, глазодвигательная гимнастика, стрейчинг, суставная гимнастика; лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба, северная   |                  |                         |

|   |   |           |  |
|---|---|-----------|--|
|   | или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др)  |           |  |
|   | 2. Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и функциональная направленность   |           |  |
| Тема 1.4 Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>2</b>  | ОК 01, ОК 04, ОК 08  |
|   | 1. Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой  |           |  |
|   | 2. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями                          |           |  |
|   | 3. Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, индивидуальными показателями физической подготовленности. Дневник самоконтроля  |           |  |
|   | 4. Физические качества, средства их совершенствования   |           |  |
| <b>Профессионально ориентированное содержание</b>   |   | <b>4</b>  |  |
| Тема 1.5. Физическая культура в режиме трудового дня  | <b>Содержание учебного материала</b>  |           | ОК 01, ОК 04, ОК 08<br>ПК 1.1 –ПК 1.4,<br>ПК 2.1 – ПК 2.3,<br>ПК 3.1 |
|   | 1. Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиограммы. Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики |           |  |
| Тема 1.6. Профессионально-прикладная физическая подготовка  | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>2</b>  | ОК 01, ОК 04, ОК 08<br>ПК 1.1 –ПК 1.4,<br>ПК 2.1 – ПК 2.3,<br>ПК 3.1 |
|   | 1. Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально-прикладной подготовки  |           |  |
|   | 2. Определение значимых физических и личностных качеств с учетом специфики получаемой профессии/специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально - значимых физических и психических качеств  |           |  |
| <b>Раздел 2 Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности</b>   |   | <b>58</b> |  |

|   |  |    |  |
|---|--|----|--|
| <b>Медико-практические занятия</b>  |  | 16 |  |
| <b>Профессионально-ориентированное содержание</b>   |  | 16 |  |
| Тема 2.1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой                                | <b>Содержание учебного материала</b>   | 2  | ОК 01, ОК 04, ОК 08<br>ПК 1.1 –ПК 1.4, ПК 2.1 – ПК 2.3, ПК 3.1 |
|   | <b>Практические занятия</b>  | 2  |  |
|   | 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   |    |  |
| Тема 2.2. Составление проведения самостоятельных занятий по подготовке и сдаче норм требований ВФСК «ГТО»   | <b>Содержание учебного материала</b>   | 2  | ОК 01, ОК 04, ОК 08<br>ПК 1.1 –ПК 1.4, ПК 2.1 – ПК 2.3, ПК 3.1 |
|   | <b>Практические занятия</b>  | 2  |  |
|   | Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений.<br>Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО» |    |  |
| Тема 2.3 Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности   | <b>Содержание учебного материала</b>   | 2  | ОК 01, ОК 04, ОК 08<br>ПК 1.1 –ПК 1.4, ПК 2.1 – ПК 2.3, ПК 3.1 |
|   | <b>Практические занятия</b>  | 2  |  |
|   | Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности   |    |  |
| Тема 2.4 Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентировочных задач | <b>Содержание учебного материала</b>   | 2  | ОК 01, ОК 04, ОК 08<br>ПК 1.1 –ПК 1.4, ПК 2.1 – ПК 2.3, ПК 3.1 |
|   | <b>Практические занятия</b>  | 2  |  |
|   | Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учетом специфики будущей профессиональной деятельности.                              |    |  |
|   | Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учетом специфики будущей профессиональной деятельности   |    |  |
| Тема 2.5.   | <b>Содержание учебного материала</b>   | 8  | ОК 01, ОК 04,  |

|  |  |    |  |
|--|--|----|--|
| Профессионально-прикладная физическая подготовка                                     | <b>Практические занятия</b>  | 8  | ОК 08<br>ПК 1.1 –ПК 1.4,<br>ПК 2.1 – ПК 2.3,<br>ПК 3.1 |
|  | Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания   |    |  |
|  | Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий)  |    |  |
| <b>Основное содержание</b>   |  | 42 |  |
| <b>Учебно-тренировочные занятия</b>  |  | 42 |  |
| Тема 2.6 Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой | <b>Содержание учебного материала</b>   | 2  | ОК 01, ОК 04,<br>ОК 08                                 |
|  | <b>Практические занятия</b>  | 2  |  |
|  | Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностях организма, поддержания работоспособности, развитие основных физических качеств.  |    |  |
| <b>2.7. Гимнастика (практические занятия)</b>  |  | 8  |  |
| Тема 2.7 (1) Основная гимнастика (обязательный вид)                                  | <b>Содержание учебного материала</b>   | 2  | ОК 01, ОК 04,<br>ОК 08                                 |
|  | <b>Практические занятия</b>  | 2  |  |
|  | Техника безопасности на занятиях гимнастикой.<br>Выполнение строевых упражнений, строевых приемов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте.<br>Выполнение общеобразовательных упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах. Выполнение прикладных упражнений: ходьба и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки |    |  |
| Тема 2.7. Спортивная гимнастика (2)<br><br>Акробатика                                | <b>Содержание учебного материала</b>   | 2  | ОК 01, ОК 04,<br>ОК 08                                 |
|  | <b>Практические занятия</b>  | 2  |  |
|  | Освоение акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на голове и руках, переворот боком «колесо», равновесие «ласточка»   |    |  |
|  | 17. Совершенствование акробатических элементов   |    |  |

|   |   |  |                     |
|---|---|--|---------------------|
|   | 18. Освоение и совершенствование акробатической комбинации (последовательность выполнения элементов в акробатической комбинации может изменяться):  |  |                     |
|   | <b>Девушки</b>  | <b>Юноши</b>   |                     |
|   | И.п. – О.с.: равновесие на левой (правой)- Шагом правой кувырок вперед ноги скрестно и поворот кругом - Кувырок назад – Перекатом назад стойка на лопатках – Кувырок назад через плечо в упор, стоя на левом (правом колене), правую (левую) назад. Встать – Переворот боком «колесо». Приставляя правую (левую) прыжок прогнувшись, И.П. | И.п. – О.С.: Стойка на руках махом одной и толчком другой (О) – Кувырок вперед – Кувырок вперед в упор присев – Силой, стойка на голове с опорой руками (Д) – Силой опускание в упор лежа. Толчком ног упор присев. Встать – Мах левой (правой) и переворот боком «колесо» приставляя правую (левую) полуприсед и прыжок прогнувшись, И.П. |                     |
| Тема 2.7. (3)<br>Атлетическая гимнастика                | <b>Содержание учебного материала</b>  | 2  |                     |
|   | <b>Практические занятия</b>   | 2  |                     |
|   | Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса. Выполнение упражнений со свободными весами.  |  | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
|   | Выполнение упражнений и комплексов упражнений с использованием новых фитнес оборудовани ем.<br>Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах и кардиотренажерах   |  |                     |
| <b>Тема 2.8. Спортивные игры (практические занятия)</b> |   | 6  |                     |
| Тема 2.8. (1)<br>Футбол                                 | <b>Содержание учебного материала</b>  | 6  |                     |
|   | <b>Практические занятия</b>   | 6  |                     |
|   | Техника безопасности на занятиях футболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приемов игры: удар по мячу носком, серединой подъема, внутренней, внешней частью подъема; остановки мяча внутренней стороной стопы; остановки мяча внутренней стороной стопы в прыжке, остановки мяча подошвой.                                |  | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
|   | Правила игры и методика судейства. Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника  |  |                     |

|   |   |    |                        |
|---|---|----|------------------------|
|   | Освоение/совершенствование приемов тактики защиты и нападения   |    |                        |
|   | Выполнение технико-тактических приемов в игровой деятельности (учебная игра)  |    |                        |
| Тема 2.8. (2)<br>Баскетбол  | <b>Содержание учебного материала</b>  | 6  |                        |
|   | <b>Практические занятия</b>   | 6  |                        |
|   | Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приемов игры:<br>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. |    | ОК 01, ОК 04,<br>ОК 08 |
|   | Освоение и совершенствование приемов тактики защиты и нападения<br>Выполнение технико-тактических приемов в игровой деятельности  |    |                        |
| Тема 2.8. (3)<br>Волейбол   | <b>Содержание учебного материала</b>  | 6  |                        |
|   | <b>Практические занятия</b>   | 6  |                        |
|   | Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приемов игры:<br>Стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении  |    | ОК 01, ОК 04,<br>ОК 08 |
|   | Освоение/совершенствование приемов тактики защиты и нападения<br>Выполнение технико-тактических приемов тактики защиты и нападения  |    |                        |
| Тема 2.9.<br>Легкая атлетика<br>(практические занятия)  | <b>Содержание учебного материала</b>  | 14 |                        |
|   | <b>Практические занятия</b>   | 14 |                        |
|   | Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширование;   |    | ОК 01, ОК 04,<br>ОК 08 |
|   | Совершенствование техники спринтерского бега  |    |                        |
|   | Совершенствование техники (кроссового бега, средние и длинные дистанции (2000м (девушки) и 3000м (юноши))   |    |                        |
| Совершенствование техники эстафетного бега (4X100м, 4X400м, бега по прямой с различной скоростью) |   |    |                        |



|   |  |           |  |
|---|--|-----------|--|
|   | Совершенствование техники прыжка в длину с места   |           |  |
|   | Совершенствование техники метания гранаты весом 500г (девушки) и 700г (юноши)  |           |  |
|   | Развитие физических способностей средствами легкой атлетики. Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики. |           |  |
| <b>Промежуточная аттестация по дисциплине (дифференцированный зачет):</b> |  | <b>2</b>  |  |
| <b>Всего:</b>   |  | <b>72</b> |  |

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

**3.1.** Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены спортивные сооружения:

(универсальные) спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарем и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины;

Оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения дисциплины.

Примерный перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:

#### **Спортивные игры**

Щит баскетбольный игровой (комплект); щит баскетбольный тренировочный, щит баскетбольный навесной, ворота, трансформируемые для гандбола и мини-футбола (комплект), кольца баскетбольные, ворота складные для флорбола и подвижных игр (комплект), табло игровое (электронное), мяч баскетбольный №7 массовый, мяч баскетбольный №7 для соревнований, мяч баскетбольный №5 массовый, мяч футбольный №4 массовый, мяч футбольный №5 массовый, мяч футбольный №5 для соревнований, 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, мостик гимнастический подкидной, бревно гимнастическое напольное, кронштейн навесной для канатов, канат для лазания 5м. (со страховочным устройством), перекладина гимнастическая пристенная, коврик гимнастический, палка гимнастическая №3, обруч гимнастический, скакалка гимнастическая.

#### **Легкая атлетика**

Стойки для прыжков в высоту (комплект), граната для метания.  
Ядро для метания.

Общефизическая подготовка

Перекладина навесная универсальная, брусья навесные, снаряд «доска наклонная», горка атлетическая, комплект гантелей обрезиненных 90кг, эспандер универсальный, лестница координационная (12 ступеней), комплект медболов №3.

#### **Подвижные игры**

Набор для подвижных игр в контейнере, сумка для подвижных игр

Оборудование для проведения соревнований

Скамейка для степ-теста- пьедестал, весы напольные, сантиметр мерный, комплект для соревнований №1, аппаратура для музыкального сопровождения, персональный компьютер (ведение мониторингов и иных документов).

### **Прочее**

Аптечка медицинская, сетка заградительная.

### **Открытые спортивные площадки:**

Стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, круг для метания ядра, указатели дальности метания на 25,30,35,40,45,50,55м, нагрудные номера, тумбы «Старт-Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

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

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, для использования в образовательном процессе, не старше 5 лет с момента издания.

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

Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины раскрываются через дисциплинарные результаты, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций по разделам и темам содержания

| <b>Общая /профессиональная компетенция</b>   | <b>Раздел/тема</b>   | <b>Тип оценочных мероприятий</b>   |
|--|--|--|
| ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам | Р 1, темы 1.1, 1.2,1.3, 1.4, 1.5, П-о/с, 1.6 П-О/с<br>Р.2, темы 2.1,-2.5 П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10 | - составления словаря терминов, либо кроссворда<br>-защита презентаций/доклада-презентации |

|   |  |   |
|---|--|---|
| <p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p>  | <p>Р1, темы 1.1, 1.2,1.3, 1.4, 1.5, П-о/с, 1.6 П-О/с<br/>Р.2, темы 2.1,-2.5 П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10</p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение самостоятельной работы</li> <li>- составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных способностей</li> </ul>   |
| <p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p> <p>ПК 1.1<br/>ПК 2.1<br/>ПК 3.1</p> | <p>Р 1, темы 1.1, 1.2,1.3, 1.4, 1.5, П-о/с, 1.6 П-О/с<br/>Р.2, темы 2.1,-2.5 П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- составление профессиограммы</li> <li>- заполнения дневника самоконтроля</li> <li>- защита реферата</li> <li>- составление кроссворда</li> <li>- фронтальный опрос</li> <li>- контрольное тестирование</li> <li>- составление комплекса упражнений</li> <li>- оценивание практической работы</li> <li>- тестирование</li> <li>- тестирование (контрольная работа по теории)</li> <li>- демонстрация комплекса ОРУ</li> <li>- сдача контрольных нормативов</li> <li>- сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение)</li> <li>- сдача нормативов комплекса ГТО</li> <li>- выполнение упражнений на дифференцированном зачете</li> </ul> |