

Департамент образования и науки Курганской области  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Курганский государственный колледж»

**ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУДП.05  
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

общеобразовательного цикла

программы подготовки специалистов среднего звена по специальности  
**23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и  
агрегатов автомобилей**

Базовый уровень

Курган 2017

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта (далее - ФГОС) среднего общего образования, федерального государственного стандарта среднего профессионального образования (далее - СПО) по специальности **23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей**, рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259), примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-3.

Организация-разработчик:

ГБПОУ «Курганский государственный колледж»

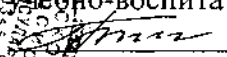
Разработчик:

Быков Иван Иванович , преподаватель ГБПОУ «Курганский государственный колледж»

Рекомендована к использованию  
Протокол заседания цикловой  
комиссии общеобразовательных  
дисциплин  
№ 12 от «08» июня 2017 года  
Председатель цикловой комиссии

  
Сабанина В.В.



Атверждена:  
Заместитель директора по  
учебно-воспитательной работе  
  
Брыжгина Т.Б.

@ Быков И.И., ГБПОУ КГК  
@ Курган

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	4
1.1. Область применения программы учебной дисциплины .....	4
1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы .....	4
1.3. Планируемые результаты освоения учебной дисциплины .....	4
1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины .	9
2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ .....	10
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы .....	10
2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины .....	11
2.3. Содержание профильной составляющей .....	21
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	22
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	24
ПРИЛОЖЕНИЕ 1 .....	26

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

## 1.1. Область применения программы учебной дисциплины

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью общеобразовательного цикла образовательной программы СПО – программы подготовки специалистов среднего звена (далее – ППССЗ) по специальности среднего профессионального образования 15.02.13 Техническое обслуживание и ремонт систем вентиляции и кондиционирования, технического профиля профессионального образования.

## 1.2. Место учебной дисциплины в структуре ППССЗ

Учебная дисциплина является дисциплиной общеобразовательного учебного цикла в соответствии с техническим профилем профессионального образования.

Уровень освоения учебной дисциплины в соответствии с ФГОС среднего общего образования базовый.

Учебная дисциплина относится к предметной области ФГОС среднего общего образования «Физическая культура» общей из обязательных предметных областей

Реализация содержания учебной дисциплины предполагает соблюдение принципа строгой преемственности по отношению к содержанию курса физической культуры на ступени основного общего образования.

В то же время учебная дисциплина «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций обладает самостоятельностью и цельностью.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» имеет межпредметную связь с общеобразовательными учебными дисциплинами основы безопасности жизнедеятельности и экология.

Изучение учебной дисциплины «Физическая культура» завершается промежуточной аттестацией в форме *дифференцированного зачета* в рамках освоения ППССЗ на базе основного общего образования.

## 1.3. Планируемые результаты освоения учебной дисциплины

Планируемые результаты освоения учебной дисциплины:

### личностные результаты:

- ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;
- готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;
- неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.
- уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину.
- принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению;
- способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь;
- формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);
- развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

### **метапредметные результаты**

#### **1. Регулятивные универсальные учебные действия:**

- умение генерировать идеи и определять средства, необходимые для их реализации;
- использовать различные источники для получения физической информации, умение оценить её достоверность;
- анализировать и представлять информацию в различных видах; самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
- оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;

- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;
- выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
- организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
- сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

## **2. Познавательные универсальные учебные действия:**

- использовать различные виды познавательной деятельности для решения физических задач, применять основные методы познания (наблюдение, описание, измерение, эксперимент) для изучения различных сторон окружающей действительности;
- использовать основные интеллектуальные операции: постановка задачи, формулирование гипотез, анализ и синтез, сравнение, обобщение, систематизация, выявление причинно-следственных связей, поиск аналогов, формулирование выводов для изучения различных сторон физических объектов, физических явлений и физических процессов, с которыми возникает необходимость сталкиваться в профессиональной сфере;
- находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;
- выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;
- выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
- менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

## **3. Коммуникативные универсальные учебные действия:**

- публично представлять результаты собственного исследования, вести дискуссии, доступно и гармонично сочетая содержание и формы представляемой информации.
- осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами),

подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;

- при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);
- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;
- распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

### **предметные результаты:**

#### **1. Выпускник научится**

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;

- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:**

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает формирование и развитие универсальных учебных действий в контексте преемственности формирования общих компетенций.

<b>Виды универсальных учебных действий</b>	<b>Общие компетенции (в соответствии с ФГОС СПО по специальности)</b>
<b>Регулятивные универсальные учебные действия</b>	<b>ОК 01.</b> Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам; <b>ОК 02.</b> Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.
<b>Познавательные универсальные учебные действия</b>	<b>ОК 06.</b> проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей. <b>ОК 07.</b> Содействовать сохранению окружающей среды,



	<p>ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;</p> <p><b>ОК 08.</b> использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>
<p><b>Коммуникативные универсальные учебные действия</b></p>	<p><b>ОК 03.</b> Планировать и реализовывать собственное профессиональное развитие;</p> <p><b>ОК 04.</b> Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством коллегами.</p>

#### **1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины**

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 176 часов, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 117 часов;
- самостоятельная работа обучающегося 59 часов.

## 2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

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

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	176
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	115
в том числе:	
лабораторные занятия	
практические занятия	115
контрольные работы	
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	59
в том числе:	
Индивидуальный проект	10
Сообщение	2
Разработка и составление комплексов физических упражнений.	6
Отработка навыков физических упражнений.	41
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

Профильное изучение общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» осуществляется частичным перераспределением учебных часов и отбором дидактических единиц в зависимости от важности тем для специальности 15.02.13 Техническое обслуживание и ремонт систем вентиляции и кондиционирования, технического профиля профессионального образования.

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
<b>Раздел 1</b>	<b>Физическая культура и здоровый образ жизни</b>		
	<b>Содержание учебного материала</b>	2	1,2,3
	<b>1.Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни.</b> <i>Предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности. Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности. Особенности соревновательной деятельности.</i>	2	1,2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Подготовка сообщения: «Роль физической культуры в моей профессии»	2	3
<b>Раздел 2</b>	<b>Физическое совершенствование</b>		
	<b>Содержание учебного материала</b>	4	1,2,3
	<b>2. Современные фитнес–программы.</b> <i>Формирование жизненно необходимых и спортивно-ориентированных двигательных навыков и умений</i>	2	1,2
	<b>3.Индивидуально - ориентированные здоровьесберегающие технологии.</b> <i>Гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.</i>	2	1,2
<b>Раздел 3</b>	<b>Физическое совершенствование</b>		
<b>Тема 3.1.</b> <b>Лёгкая атлетика.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	18	1,2,3
	<b>4. Бег на короткие дистанции Низкий старт, стартовый разгон. Специально-беговые упражнения (СБУ).</b> <i>Техника низкого старта: а) низкий старт б) стартовый разгон в) бег по дистанции г) финиширование. Бег 2*60м, 2* 100м. Бег 100м с низкого старта. ОРУ</i>	2	1,2

<p><b>5. Совершенствование техники спринтерского бега.</b>  <i>Специально-беговые упражнения (СБУ).</i>  <i>Бег-100 метров.</i></p>	2	1,2
<p><b>6. Эстафетный бег 4*100 м. Передача эстафетной палочки.</b>  <i>Передача эстафетной палочки: а) на месте б) в движении в) в движении на максимальной скорости. Эстафетный бег 4 x 100м. Контрольные тесты.</i></p>	2	1,2
<p><u>Самостоятельная работа обучающихся:</u>  Оработка навыков бега на короткие дистанции</p>	2	3
<p><b>7. Бег на средние дистанции . Бег 1000м.</b>  <i>Старт, бег по дистанции, бег по повороту, финиширование. ОРУ, СБУ. РДК - общей и специальной выносливости Контрольные тесты</i></p>	2	1,2
<p><u>Самостоятельная работа обучающихся:</u>  Оработка навыков бега на средние дистанции</p>	3	3
<p><b>8. Бег на средние дистанции Бег 1000м.</b>  <i>Старт, бег по дистанции, бег по повороту, финиширование. ОРУ, СБУ. РДК - общей и специальной выносливости Контрольные тесты</i></p>	2	1.2
<p><b>9.Прыжок в длину с разбега.</b>  <i>ОРУ, СБУ. Техника прыжков с места. Прыжки с малого разбега, прыжок с полного разбега. Прыжки в длину с разбега способом «согну ноги».</i></p>	2	1,2
<p><u>Самостоятельная работа обучающихся:</u>  Оработка навыков прыжка в длину с места, с разбега.</p>	4	3
<p><b>10. Бег по пересечённой местности.</b>  <i>Техника высокого старта. Бег по пересеченной местности - 3-6км. Бег в чередовании с ходьбой. Кросс с переменной интенсивностью. Переменный и повторный бег. Контрольные тесты.</i></p>	2	1,2
<p><b>11.Метание гранаты на дальность, толкание ядра.</b>  <i>Техника метания гранаты: а) держание гранаты б) разбег в) скрестные шаги г) финальное усилие. Специальные упражнения: метание гранаты с места, метание гранаты с 3-5 шагов, метание гранаты с короткого разбега, метание гранаты с полного</i></p>	2	1,2

	разбега. Техника толкания ядра: а) держание ядра б) замах в) разгон снаряда г) финальное усилие. Специальные упражнения: держание ядра, перебрасывание ядра из руки в руку, толкание вперед-вверх и вперед-вниз, толкание ядра с места, скачкообразный разбег, толкание ядра со скачка Контрольные тесты.		
	<u>Самостоятельная работа обучающихся:</u> Отработка навыков метание, толкание спортивного снаряда.	4	3
	<b>12. Бег на длинные дистанции</b> Бег 5000м-ю, 300м-дев. ОРУ, СБУ. РДК - общей и специальной выносливости. Техника высокого старта. Бег по пересеченной местности - 3-6км. Бег в чередовании с ходьбой. Кросс с переменной интенсивностью. Переменный и повторный бег. Контрольные тесты.	2	1,2
<b>Тема 3.2. Передвижения игрока и владение мячом</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	27	1,2,3
	<b>13. Техника безопасности на занятиях. Правила соревнований и судейства. Ведения мяча с изменением направления.</b> Ведения мяча с изменением направления. Техника передвижений, остановок, поворотов. Ловля и передача на месте и в движении. Учебная игра.	2	1,2
	<b>14. Совершенствование техники перемещения и владение мячом.</b> Сочетание перемещений с выполнением технических приемов нападения. Ловля мяча отскочившего от щита. Ведение, передачи мяча одной, двумя рр. Учебная игра. Контрольные тесты	2	1,2
	<u>Самостоятельная работа обучающихся:</u> Отработка и совершенствование техники перемещения и владение мячом.	2	3
	<b>15. Передача мяча</b> Передача мяча на месте, в движении, от груди, с отскоком от пола. Учебная игра.	2	1,2
	<b>16. Передача мяча в паре, в тройке, на месте и в движении.</b> Передача мяча от плеча на месте и в движении. Учебная игра.	2	1,2
	<u>Самостоятельная работа обучающихся:</u> Отработка и совершенствование передачи мяча на месте и в движении.	4	3

<p><b>17. Техника броска мяча с места и в движении после двух шагов.</b>  <i>Бросок в движении после двух шагов. Техника передвижений, владения мячом (нападение)</i>  <i>Техника защитных действий (передвижения) Учебная игра.</i></p>	2	1,2
<p><b>18. Бросок мяча в движении, штрафной бросок, 3-х очковый бросок.</b>  <i>Учебная игра.</i></p>	2	1,2
<p><b>19. Бросок мяча в движении, штрафной бросок, 3-х очковый бросок</b>  <u>Контрольные нормативы</u></p>	2	1,2
<p><u>Самостоятельная работа обучающихся:</u>  Оработка и совершенствование броска мяча с места и в движении, со средней и дальней дистанции, в прыжке.</p>	4	3
<p><b>20. Совершенствование техники защитных действий:</b>  <i>Действие против игрока без мяча, действие против игрока с мячом, индивидуальные действия, персональная защита, групповые действия.</i></p>	2	1,2
<p><b>21. Совершенствование техники нападения.</b>  <i>Тактика нападения «Передай мяч и выходи» (взаимодействие 2-х игроков). Учебная игра.</i></p>	2	1,2
<p><b>22. Совершенствование техники и тактики игры.</b>  <i>Индивидуальные, командные действия в обороне и нападение. Учебная игра.</i></p>	2	1,2
<p><b>23. Личная защита под кольцом, нападение быстрым прорывом.</b>  <i>Быстрый прорыв по центру площадки. Зонная защита 2-3. Учебная игра.)</i>  <i>Совершенствование умений и навыков в учебной игре, навыки судейства. Контрольные тесты. Учебная игра.</i></p>	2	1,2
<p><b>24. Совершенствование : быстрый прорыв,, зонная защита.. Тактика игры. Навыки судейства.</b>  <i>Совершенствование умений и навыков в учебной игре, навыки судейства. Контрольные тесты. Учебная игра.</i></p>	2	1,2
<p><b>25. Проверка навыков умений выполнения технических элементов баскетбола.</b>  <i>Контрольная игра</i></p>	1	1,2
<p><u>Самостоятельная работа обучающихся:</u>  Оработка и совершенствование технических и тактических взаимодействий в защите и</p>	1	3

	нападении.		
	<b>26. Дифференцированный зачёт.</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
<b>Тема 3.3. Гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	<b>1,2,3</b>
	<b>27. Строевые упражнения, построение, перестроение, ОРУ.</b> <i>Теоретические сведения Т.Б. а) классификация видов гимнастики б) организация мест занятий в) предупреждение травматизма г) страховка и само страховка. Строевые упражнения, построение, перестроение, ОРУ (на месте и в движении), КУГ. Построение в одну и две шеренги, в колонну по одному и по два, перестроение из одной шеренги в две и обратно. Повороты на месте и в движении. Контрольные тесты.</i>	<b>2</b>	<b>1,2</b>
	<b>28 Упражнения на равновесие .</b> Упражнения на равновесие на перевернутой скамейке: ходьба на носках, повороты в приседе, танцевальные шаги «польки», шаги «галоп», приставные шаги правым и левым боком, скрестные прыжки с продвижением вперед, равновесие на одной (ласточка), махи с продвижением вперед, соскок, прогнувшись толчком двух ног Контрольные тесты.	<b>2</b>	<b>1,2</b>
	<b>29. Акробатические упражнения.</b> Группировка, перекаты, кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок прыжком, кувырок вперед из стойки на руках, кувырок назад в полушпагат, кувырок назад через стойку. Переворот в сторону (колесо). Мост из положения, стоя (лежа), полумост. Стойка: на голове и руках, на руках, на лопатках. Контрольные тесты.	<b>2</b>	<b>1,2</b>
	<u>Самостоятельная работа обучающихся:</u> Отработка и совершенствование развитие силы, координации, гибкости, равновесия. Разработка и составление комплексов физических упражнений.	<b>4</b>	<b>3</b>
<b>Тема 3.4. Лыжная подготовка.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>30</b>	<b>1,2,3</b>
	<b>30. Техника безопасности на занятиях лыжной подготовки. Попеременный, одновременный классический лыжный ход.</b> Одновременный бесшажный лыжный ход, одновременный одношажный лыжный ход (основной и скоростной вариант), одновременный двухшажный лыжный ход. Попеременный двухшажный лыжный ход.	<b>2</b>	<b>3</b>

	<b>31. Переход с одноклассического лыжного хода на другой.</b> <i>Переход с одновременных ходов на попеременные: переход со свободным движением рук, «прямой переход», переход с «прокатом». Переход с попеременных ходов на одновременные: переход без шага, переход через один шаг. Элементы тактики лыжных гонок. Контрольные тесты.</i>	2	3
	<u>Самостоятельная работа обучающихся:</u> Отработка и совершенствование попеременного, одновременного двухшажного классического лыжного хода	2	3
	<b>32.Полуконьковый ход.</b> <i>Полуконьковый ход. Коньковый ход без отталкивания руками. Коньковый ход с махами руками. Коньковый ход без махов руками. Одновременный двухшажный коньковый ход</i>	2	1,2
	<b>33.Совершенствование конькового лыжного хода.</b> Одновременный одношажный коньковый ход. Попеременный коньковый ход. Переходы с одного конькового хода на другой. Контрольные тесты.	2	1,2
	<u>Самостоятельная работа обучающихся:</u> Отработка и совершенствование конькового хода.	4	3
	<b>34.Торможение полуплугом, плугом на спуске. Подъём в гору: «ёлочкой», «лесенкой».</b> <i>Техника преодоления подъемов: скользящим шагом, ступающим шагом, беговым шагом. Подъём «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой».</i>	2	1,2
	<b>35.Спуск с горы.</b> <i>Техника спуска: высокая стойка, средняя стойка, низкая стойка. Техника торможения: торможение «плугом», упором, падением.</i>	2	1,2
	<u>Самостоятельная работа обучающихся:</u> Отработка и совершенствование спуска, подъёма на лыжах.	2	3
	<b>36.Совершенствование техники лыжного хода.</b> <i>Прохождение дистанции 3-5 км</i>	2	1,2
	<b>37.Совершенствование техники лыжного хода.</b> Прохождение дистанции 3-5 км	2	1,2
	<b>38.Совершенствование техники прохождения поворотов.</b> <i>Техника поворотов: поворот переступанием, «плугом», упором, из упора, поворот на параллельных лыжах.</i>	2	1,2



	<b>39.Совершенствование техники прохождения поворотов.</b> <i>Техника поворотов на спуске: поворот переступанием, «плугом», упором, из упора, поворот на параллельных лыжах.</i>	2	1,2
	<b>40.Прохождение дистанции: 3 км-девушки, 5-км.- юноши.</b>	2	1,2
	<b>41.Прохождение дистанции: 3 км-девушки, 5-км.- юноши. Контроль.</b>	2	1,2
	<b>42.Прохождение дистанции на выносливость: 5 км-девушки, 10-км.- юноши.</b> <i>Прохождение дистанции без подъёмов и спусков.</i>	2	1,2
	<b>43.Прохождение дистанции на выносливость: 5 км-девушки, 10-км.- юноши.</b> <i>Прохождение дистанции с использованием подъёмов и спусков.</i>	2	1,2
	<b>44. Прохождение дистанции на выносливость: 5 км-девушки, 10-км.- юноши. Контроль.</b>	2	1,2
	<u>Самостоятельная работа обучающихся:</u> Совершенствование техники лыжного хода	2	3
<b>Тема 3.5. Спортивные игры.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>22</b>	<b>1,2,3</b>
	<b>45.Техника безопасности на занятиях по волейболу. Правила соревнований и судейства.</b> <i>Передвижения: шагами, двойным шагом, скачком, прыжками, падениями, сочетание способов передвижений с выполнением приемов нападения и защиты. Передачи мяча: двумя сверху в опоре, двумя сверху после передвижения, двумя сверху назад (за голову) в опоре, двумя сверху в прыжке, двумя сверху назад (за голову) в прыжке, одной сверху над собой в прыжке, чередование способов передач.</i>	2	1,2
	<b>46. Совершенствование техника передвижения и владения мячом.</b> <i>Прием мяча: двумя снизу стоя на месте, двумя снизу с выпадом, двумя снизу после передвижения, одной снизу в падении назад с перекатом на спину, одной снизу в падении в сторону, одной снизу в падении вперед на руки с последующим скольжением на груди-животе, чередование способов приема в зависимости от направления и скорости полета мяча. Учебная игра. Контрольные тесты.)</i>	2	1,2
	<b>47.Передача мяча в паре, тройке.</b> <i>Приём мяча после подачи. Учебная игра.)</i>	2	2
	<u>Самостоятельная работа обучающихся:</u>	4	3

	Отработка и совершенствование передвижения игрока и владение мячом.		
	<b>48.Нападающий, удар.</b> <i>Нападающий, отбивание, атакующие удары: отбивания (двумя сверху в опоре, двумя сверху в прыжке, двумя снизу стоя на месте, двумя снизу после передвижения); нападающие удары (одной сверху в опоре кулаком, одной сверху в опоре); атакующие удары (по ходу разбега ускоренный и скоростной, медленный, с переводом, с поворотом туловища, боковой, по блоку за боковую линию, с задней линии, после имитации передачи, чередование способов атакующих ударов). Учебная игра. Контрольные тесты.</i>	2	1,2
	<b>49.Блокирование.</b> <i>Одиночное зонное с места, одиночное зонное после передвижения приставными шагами, одиночное ловящее с места, одиночное ловящее после передвижения приставными шагами, двойное зонное, двойное ловящее). Учебная игра. Контрольные тесты.</i>	2	1,2
	<u>Самостоятельная работа обучающихся:</u> Отработка и совершенствование нападающего удара, блокирование удара.	4	3
	<b>50.Нижняя прямая подача мяча, нижняя боковая подача, подача «свечой».</b> <i>Нижняя прямая подача мяча, нижняя боковая подача, подача «свечой». Контрольные тесты. Учебная игра.</i>	2	1,2
	<b>51.Верхняя подача мяча.</b> <i>Верхняя прямая подача, верхняя боковая подача. Учебная игра. Контрольные тесты. Учебная игра.</i>	2	1,2
	<u>Самостоятельная работа обучающихся:</u> Отработка и совершенствование подачи мяча	4	3
	<b>52. Тактика игры в нападении и в защите.</b> <i>Тактика игры в нападении: система нападения со второй передачи игрока первой линии; система нападения со второй передачи, выходящего игрока задней линии</i>	2	1,2
	<b>53.Совершенствование системы нападения со второй передачи игрока первой линии.</b> <i>Учебная игра</i>	2	1,2
	<b>54.Тактика игры в защите.</b> <i>Система «двух защитников» (2-2-2), система трех защитников (2-1-3), страховка крайним защитником Учебная игра. Контрольные тесты.</i>	2	1,2

	<b>55. Тактика игры в нападении и в защите.</b> <i>Контрольные нормативы.</i>	2	1,2
	<u>Самостоятельная работа обучающихся:</u> Отработка и совершенствование тактики игры в нападении и защите.	1	3
<b>Тема 3.6. Лёгкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	<b>1,2,3</b>
	<b>56. Совершенствование техники спринтерского бега.</b> <i>Техника низкого старта: а) низкий старт б) стартовый разгон в) бег по дистанции г) финиширование. Бег 2*60м, 2* 100м. Бег 100м с низкого старта. ОРУ</i>	2	1,2
	<u>Самостоятельная работа обучающихся:</u> Отработка и совершенствование бега на короткие дистанции.	2	3
	<b>57 Эстафетный бег 4*100 м. Передача эстафетной палочки.</b> <i>Передача эстафетной палочки: а) на месте б) в движении в) в движении на максимальной скорости. Эстафетный бег 4 x 100м. Контрольные тесты.</i>	2	1,2
	<u>Самостоятельная работа обучающихся:</u> Отработка и совершенствование бега на средние дистанции	2	3
	<b>58. Бег на длинные дистанции</b> <i>Бег 5000м-ю, 300м-дев. ОРУ, СБУ. РДК - общей и специальной выносливости. Техника высокого старта. Бег по пересеченной местности - 3-6км. Бег в чередовании с ходьбой. Кросс с переменной интенсивностью. Переменный и повторный бег. Контрольные тесты.</i>	2	1,2
	<b>59. Дифференцированный зачёт.</b>	2	3
<b>Раздел 4</b>	<b>Индивидуальный проект</b>	<b>10</b>	<b>1,2,3</b>
	<b>Подготовительный этап</b> • выбор темы и её конкретизация; • формирование проектной группы.	2	3
	<b>Поисковый этап</b> • определение и анализ проблемы; • уточнение тематического поля и темы проекта, её конкретизация; • постановка цели проекта.	2	3

	<p><b>Аналитический этап</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• анализ имеющейся информации;</li> <li>• сбор и изучение информации;</li> <li>• поиск оптимального способа достижения цели проекта (анализ альтернативных решений), построение алгоритма деятельности;</li> <li>• составление плана реализации проекта: пошаговое планирование работ;</li> <li>• анализ ресурсов.</li> </ul>	<b>2</b>	<b>3</b>
	<p><b>Практический этап</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнение запланированных технологических операций;</li> <li>• текущий контроль качества;</li> </ul>	<b>2</b>	<b>3</b>
	<p><b>Презентационный этап</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Подготовка презентационных материалов;</li> <li>• Презентация проекта;</li> <li>• Изучение возможностей использования результатов проекта (выставка, продажа, включение в банк проектов, публикация).</li> </ul>	<b>2</b>	<b>3</b>
<b>Всего</b>		<b>176</b>	

### 2.3. Содержание профильной составляющей

Для специальности 15.02.13 Техническое обслуживание и ремонт систем вентиляции и кондиционирования, технического профиля профессионального образования технического профиля профессионального образования» профильной составляющей для

#### **Раздела 1: Физическая культура и здоровый образ жизни**

дидактические единицы: современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

#### **Раздела 2: Физкультурно-оздоровительная деятельность**

дидактические единицы: оздоровительные системы физического воспитания.

Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

#### **Раздела 3: Физическое совершенствование**

дидактические единицы: совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; *техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.* Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; *кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.*

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

#### 3.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета, спортивного зала, лыжной базы, тренажерного зала, стадиона.

##### Оборудование учебного кабинета:

Легкая атлетика: секундомеры, рулетка, свисток, прыжковая яма с песком, гранаты 500гр и 700гр, ядро, теннисные мячи для большого тенниса, номера, флажки, эстафетные палочки, маты, стойки и планка для прыжков в высоту.

Баскетбол: мячи баскетбольные, набивные мячи, щиты баскетбольные, табло.

Волейбол: сетка волейбольная, стойки для волейбольной сетки, волейбольные мячи.

Гимнастика: брусья параллельные, маты, обручи, скакалки, мостики гимнастические, гимнастические скамейки, канат, гимнастический козёл, гимнастический конь, перекладина, навесные перекладины.

Лыжная подготовка: лыжные палки, лыжные ботинки, лыжи.

Атлетическая гимнастика: комплекс тренажеров, беговая дорожка, велотренажер, штанга, блины, гантели.

Технические средства обучения: телевизор, музыкальный центр, компьютер, принтер, доска.

## 3.2. Информационное обеспечение обучения

### Основные источники

1. Решетников, Н.В. Физическая культура: учеб. пособия для студентов СПО / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. — М.: Издательский центр «Академия», 2012.
2. Лях, В.И. Физическая культура 10—11 классы / В.И. Лях, А.А. Зданевич. — М.: Просвещение, 2011.
3. Бишаева, А.А. Физическая культура: Учебник для НПО и СПО. Серия: Начальное и среднее профессиональное образование / А.А. Бишаева. - Издательство: Академия. 2010.- 272 с.
4. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие для студентов сред. проф. заведений 2-е изд., перераб / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. – М: Альфа-М: ИНФРА-М, 2010. – 336 с.
5. Барчуков, И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / И.С. Барчуков; под общ. ред. Г.В. Барчуковой. – М.: КНОРУС, 2011. – 368 с.

### Дополнительные источники

1. Абрамова, Г.С. Возрастная психология / Г.С. Абрамова - М., 1997.
2. Белое, В.К. Валеология: здоровье, молодость, красота, долголетие / В. К. Белое, Ф.Ф. Михайлович. - М., 1999.
3. Вяткин, Л.А. Туризм и спортивное ориентирование / Л.А. Вяткин и др.. - М., 2001.  
12. Дубровский В.И. Спортивная медицина. Учебник для студентов ВУЗов -М., 1998.
4. Жуков, М.Н. Подвижные игры / М.Н. Жуков. - М., 2002.
5. Колбанов, В.В. Валеология / В.В. Колбанов. - СПб., 1998.
6. Лазарев, К.В. Практикум по легкой атлетике: Учебное пособие для студентов средних педагогических учебных заведений / К.В. Лазарев, В.С. Кузнецов, Г.А. Орлов - М., 1999.
8. Максименко, Б.И. Настольная книга учителя физической культуры. Учебное пособие / Б.И. Максименко. - М., 1999.
9. Фомин, Н.А. Физиологические основы двигательной активности / Н.А. Фомин. - М., 1991.

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

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

<b>Результаты обучения (предметные) на уровне учебных действий</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;</li><li>• знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</li><li>• знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;</li><li>• характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;</li><li>• характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;</li><li>• составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;</li><li>• выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;</li><li>• выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;</li><li>• практически использовать приемы самомассажа и релаксации;</li><li>• практически использовать приемы защиты и самообороны;</li><li>• составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;</li><li>• определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;</li><li>• проводить мероприятия по профилактике</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Предварительный (диагностический) контроль;</li><li>• Самостоятельная работа;</li><li>• защита проектов;</li><li>• Анализированные результатов проведенных исследований;</li><li>• Дифференцированные задания;</li><li>• Тестирование;</li><li>• разноуровневые задания;</li><li>• Зачеты;</li></ul>



травматизма во время занятий физическими упражнениями;

- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;

- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;

- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;

- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;

- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

- осуществлять судейство в избранном виде спорта;

- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

### **Примерные темы индивидуальных проектов.**

1. Роль физической культуры в развитии человека.
2. Возможности физической культуры в развитии и формировании основных качеств и свойств личности.
3. Изменения, происходящие в организме человека при систематических занятиях физическими упражнениями, спортом, туризмом.
4. Контроль и самоконтроль в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом.
5. Коррекция развития отдельных систем организма средствами физической культуры и спорта.
6. Методика занятий физической культурой и спортом в зависимости от индивидуальных особенностей организма.
7. Здоровье человека как феномен культуры.
8. Физическое /соматическое/ здоровье, методика поддержания и сохранения.
9. Физкультурно-спортивные технологии повышения умственной и физической работоспособности.
10. Физическая культура в профилактике различных заболеваний человека.
11. Физическая культура в рекреации и реабилитации человека.
12. Методика использования лечебной физической культуры при различных отклонениях в состоянии здоровья.
13. Классический, восстановительный и спортивный массаж.
14. Физическая культура и Олимпийское движение.