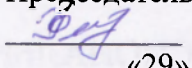


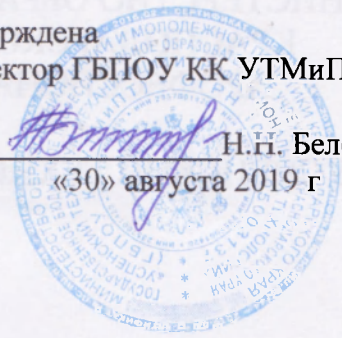
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ  
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ  
«УСПЕНСКИЙ ТЕХНИКУМ МЕХАНИЗАЦИИ И ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ  
ТЕХНОЛОГИЙ»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**для профессии 46.01.03 Делопроизводитель**

Рассмотрена  
Методической комиссией  
Председатель  
 Федоренко Е.Ю.  
«29» августа 2019 г

Утверждена  
Директор ГБПОУ КК УТМиПТ  
 Н.Н. Белова  
«30» августа 2019 г



Рассмотрена  
на заседании педагогического совета  
протокол № 1 от «30» августа 2019 г.

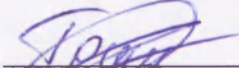
Рабочая программа ОУД. 06 Физическая культура разработана на основе Примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций (Рекомендовано Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (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; регистрационный номер рецензии 383 от 23 июля 2015 г., одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з), с уточнениями, одобренными Научно-методическим советом Центра профессионального образования и систем квалификаций ФГАУ «ФИРО», Протокол № 3 от 25 мая 2017 г. для профессии социально - экономического профиля 46.01.03 Делопроизводитель.

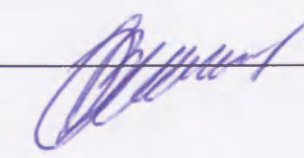
Организация разработчик:  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Краснодарского края «Успенский техникум механизации и профессиональных технологий» (далее ГБПОУ КК УТМиПТ).

**Разработчики**

преподаватель ГБПОУ КК УТМиПТ

Замдиректора ГБПОУ КК УТМиПТ

 Трущёбин Н.А.

 Никулина В.С.

преподаватель ГБПОУ КК УТМиПТ

 Арутюнян М.М.

**Рецензенты:**

  
 Красовская Н.С.

  
 Красовская Н.С.

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

## 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины ОУД. 06 Физическая культура (далее «Физическая культура») является частью основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих (ОПОП СПО ППКРС) по профессии 46.01.03 Делопроизводитель, разработанной на основе

### **а) получение общего среднего образования в пределах реализации ОПОП СПО ППКРС:**

– Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 23.07.2013) «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки РФ от 17.05.2012 г № 413;

- Приказа Минобрнауки России от 29 декабря 2014 г. № 1645 «О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования»;

- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.12.2015 № 1578 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413» (Зарегистрирован в Минюсте России 09.02.2016 № 41020);

- Приказа Минобрнауки России от 07.06.2017 № 506 «О внесении изменений в Федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»;

- Приказа Минобрнауки Российской Федерации от 29 июня 2017г. № 613 «О внесении изменений в Федеральный государственный стандарт среднего общего образования»;

- Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования (Приказ Минобрнауки России от 14 июня 2013 г. № 464);

- Приказа Минобрнауки России от 15 декабря 2014 г. № 1580 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования, утвержденный Приказом Министерства образования и Российской Федерации от 14 июня 2013 г. n 464»;

- Приказа Министерства образования и науки РФ от 14.02.2014 г № 115 «Об утверждении Порядка заполнения, учета и выдачи аттестатов об основном общем и среднем образовании и их дубликатов»(зарегистрирован в Минюсте РФ 03.03.2014 г, регистрационный № 31472);

- Примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций (Рекомендовано 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; регистрационный номер рецензии 383 от 23 июля 2015 г. ФГАУ «ФИРО»), одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з); с уточнениями, одобренными Научно-методическим советом Центра профессионального образования и систем квалификаций ФГАУ «ФИРО» Протокол № 3 от 25 мая 2017 г; с уточнениями, одобренными Научно-методическим советом Центра профессионального образования и систем квалификаций ФГАУ «ФИРО» Протокол № 3 от 25 мая 2017 г. для профессии социально-экономического профиля 19.01.17 Повар, кондитер;

- Письма Минобрнауки России, Федеральной службы по надзору в сфере образования и науки от 17 февраля 2014 г. № 02-68 «О прохождении государственной итоговой аттестации по образовательным программам среднего общего образования обучающимися по образовательным программам среднего профессионального образования»;

- Письма Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06.259 о «Рекомендациях 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 профессии или специальности среднего профессионального образования»;

**б) реализация среднего профессионального образования программы подготовки квалифицированных рабочих служащих**

- Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 034700.03 Делопроизводитель, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 20 августа 2013 г. № 639, зарегистрированного в Минюсте РФ 20 августа 2013 г. Регистрационный номер № 29509 (с изменениями и дополнениями от 28 марта 2014 г., 17 марта 2015 г.);

- Методические рекомендации по разработке основных профессиональных образовательных программ и дополнительных профессиональных программ с учетом соответствующих профессиональных стандартов (утв. Министром образования и науки РФ 22.01.2015 г. № ДЛ-1/05вн);

- Приказа Министерства образования и науки РФ от 29.10.2013 г № 1199 «Об утверждении Перечня профессий и специальностей среднего профессионального образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 26.12.2013 г, регистрационный № 30861);

- Приказа Министерства образования и науки РФ от 14.05.2014 г № 518 «О внесении изменений в Перечень профессий и специальностей среднего профессионального образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 28.05.2014 г, регистрационный № 32461);

- Устава ГБПОУ КК УТМиПТ;

- правил внутреннего распорядка ГБПОУ КК;

- локальных актов ГБПОУ КК УТМиПТ.

## **1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы.**

Учебная дисциплина «Физическая культура» является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура» ФГОС среднего общего образования и изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППКРС).

В учебных планах ППКРС учебная дисциплина «Физическая культура» входит в состав общих общеобразовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования, для профессий СПО.

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

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

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

- **личностных:**
  - готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
  - сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
  - потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
  - приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
  - формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений,

личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни,

потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

- готовность к служению Отечеству, его защите;

#### **метапредметных:**

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках

информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

#### **предметных:**

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной

деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности

с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**1.4. Роль учебной дисциплины: ОУД. 06 Физическая культура в решении общих целей и задач среднего общего образования состоит в обеспечении:**

**п.3 ФГОС СОО**

- формирования российской гражданской идентичности обучающихся;
- сохранения и развития культурного разнообразия и языкового наследия многонационального народа Российской Федерации, реализации права на изучение родного языка, овладение духовными ценностями и культурой многонационального народа России;

- воспитания и социализации обучающихся, их самоидентификацию посредством лично и общественно значимой деятельности, социального и гражданского становления;

- создания условий для развития и самореализации обучающихся, для формирования здорового, безопасного и экологически целесообразного образа жизни обучающихся;

**п. 4 ФГОС СОО:**

- формирования готовности обучающихся к саморазвитию и непрерывному образованию;

- формирования активной учебно-познавательной деятельности обучающихся;

- построения образовательной деятельности с учетом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и здоровья обучающихся;

**п. 5 ФГОС СОО:**

становления личностных характеристик выпускника: любящего свой край и свою Родину, уважающий свой народ, его культуру и духовные традиции; осознающего и принимающего традиционные ценности семьи, российского гражданского общества, многонационального российского народа, человечества, осознающего свою сопричастность судьбе Отечества; креативного и критически мыслящего, активно и целенаправленно познающего мир, осознающего ценность образования и науки, труда и творчества для человека и общества; владеющего основами научных методов познания окружающего мира; мотивированного на творчество и инновационную деятельность; готового к сотрудничеству, способного осуществлять учебно-исследовательскую, проектную и информационно-познавательную деятельность; осознающего себя личностью, социально активный, уважающий закон и правопорядок, осознающего ответственность перед семьей, обществом, государством, человечеством; уважающего мнение других людей, умеющего вести конструктивный диалог, достигать взаимопонимания и успешно взаимодействовать; осознанно выполняющего и

пропагандирующего правила здорового, безопасного и экологически целесообразного образа жизни; подготовленного к осознанному выбору профессии, понимающего значение профессиональной деятельности для человека и общества; мотивированного на образование и самообразование в течение всей своей жизни.

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУД. 06ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

При реализации содержания общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППКРС) распределение нагрузки следующее:

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 256 часа, в том числе:

Обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 171 час;

Самостоятельной работы обучающегося 85 час.

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

Вид учебной работы	Количество часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>256</i>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>171</i>
в том числе:	
Теоретические занятия	<b>10</b>
Практические занятия	<i>158</i>
в том числе:	
практические работы	-
Зачеты	3
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	<b>85</b>
Промежуточная аттестация в форме	дифференцированного зачета



## 2.2. Содержание общеобразовательной учебной дисциплины «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
<b>Раздел 1 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья</b>		<b>10</b>	
<b>Ведение.</b>	<p>Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек.</p> <p>Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.</p>	1	1
<p><b>Тема 1.1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</b></p>	<p>Здоровье человека, его ценности и значимость для профессионала. Личное отношение к здоровью, как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, и наркомании. Режим в трудовой и учебной деятельности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизических качеств. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методы стандартов, антропометрических индексов. Средства физической культуры и регулирование работоспособности. Психофизическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда обучающихся в учреждений НПО и СПО. Значений мышечной релаксации. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методиками физического воспитания.</p>	9	2
<b>Самостоятельная</b>	Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных		

<b>работа обучающихся</b>	технологий, освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов (ГТО) и др.	20	
<b>Раздел 2</b>	<b>Легкая атлетика, спортивные игры и гимнастика</b>	<b>161</b>	
<b>Тема 2.1.</b> Учебно-методические занятия	Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье. Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний. Владение 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	8	1
<b>Тема 2.2.</b> Легкая атлетика	Бег 6 по 30 м; 5 по 60 м; специально беговые упражнения. Бег на 60 м; бег на 100 м. Бег 4 по 100 м Совершенствование разбега и попадания на планку. Отработка фазы полета и приземления. Юноши -700 гр.; девушки-500г. Отрабатывать технику метания с разбега, толчок, переход через планку и приземление, бег с максимальной скоростью на 1000 м. высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование. Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной;	25	2
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	12	
<b>Тема 2.3.</b> Кроссовая подготовка	Бег при пульсе 120-130 ударов в минуту. Обратить внимание на правильное дыхание. Бег при пульсе 120-130 ударов в минуту. Обратить внимание на правильное дыхание. Бег при пульсе 130-140 ударов в минуту. Обратить внимание на правильное дыхание. Бег при пульсе 140-160 ударов в минуту. Бег при пульсе 150-160 ударов в минуту. Бег с максимальной скоростью на результат.	21	

<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	10	
<b>Тема 2.4. Футбол</b>	Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам Обводка противников левой, правой ногой, прикрытием корпуса. Ведение по прямой, удар внутренней и внешней стороной стопы. Удар по воротам с подъема. Отработка обманных движений с помощью ориентиров (фишек). Выход двух игроков нападения на одного защитника. Выход трех игроков нападения на двух защитников. Прострел с левого фланга: завершение атаки с центра штрафной площадки и с противоположного фланга. Прострел с правого фланга: завершение атаки у ближней штанги и противоположного фланга.	22	
<b>Тема 2.5. Баскетбол</b>	Правила игры. Техника безопасности игры. Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам. Ведение баскетбольного мяча, в низкой, средней, высокой стойке. Отработка трех стоек защитника: низкой, средней, высокой. Выбивание и вырывание мяча не касаясь рук противника. Выполнение упражнений на месте и в движении. Передача от плеча. Передача от головы. С ближней, средней и дальней дистанции. Система игры 2х1х2 Система игры 3х2. Накрывание мяча спереди при броске в корзину. Выбор места на площадке с целью адекватного взаимодействия с партнером по площадке изученных приемов в технике нападения. Позиционное нападение с применением заслонов. Выполнение штрафных бросков: 5 серий по 2 броска. Броски мяча с точек.	22	
<b>Тема 2.6. Волейбол</b>	Правила игры. Техника безопасности игры. Жесты судьи. Учебная игра. Передача мяча сверху двумя руками. Учебная игра. Подбрасывание партнеру. Учебная игра. Передача мяча в парах в различных направлениях на месте и после перемещения Встречная передача мяча в треугольнике Нижняя прямая подача Верхняя прямая подача. Учебная игра Приём мяча снизу двумя руками. Учебная игра. Приём мяча сверху двумя руками после броска через сетку. Учебная игра Выполнение специального упражнений для одиночного блокирования.	34	

	<p>Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра.  Выполнение подачи по точкам и задней линии. Учебная игра  Выполнение подачи по точкам передней и задней линии. Учебная игра.  Взаимодействие игроков передней и задней линии. Учебная игра.  Действия игрока без мяча. Учебная игра.  Нападающие удары с левой стороны площадки  Нападающий удар с правой стороны площадки  Нападающий удар первым темпом  Нападающий удар из зоны защиты  Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.  Учебная игра.</p>		
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий	15	
<b>Тема 2.7. Гимнастика</b>	<p>Занятия способствуют совершенствованию координационных способностей, выносливости, ловкости, гибкости, коррекции фигуры. Оказывают оздоровительное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную, нервно-мышечную системы. Использование музыкального сопровождения совершенствует чувство ритма.  Упражнения на брусьях и перекладине.  Кувырок вперед, назад. Переворот боком. Подъем с переворотом на перекладине.  Подтягивание на низкой перекладине - девушки.  Подтягивание на высокой перекладине - юноши  Упражнение на гимнастическом мате: подъем туловища, подъем ног на высоте перекладине, упражнение на тренажере.  Группировка из положения присед, кувырок вперед и назад через плечо, стойка на лопатках – девушки.  Группировки из положения присед, кувырок вперед и назад, стойка на голове.  Высота коня 1м 20 см – юноши  Опорный прыжок через коня боком с поворотом на 180 (высота снаряда 1 м 15 см – девушки)</p>	12	
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий.	10	
<b>Раздел 3</b>	<b>Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>	<b>18</b>	

<b>Тема 3.1.</b> Профилактика профессиональных заболеваний	Разучивание упражнений для укрепления мышц нижних конечностей. Разучивание упражнений для укрепления мышц плечевого пояса. Разучивание упражнений для укрепления мышц спины и пресса. Дыхательная гимнастика Лобановой-Поповой. Дыхательной гимнастики по Стрельниковой.	8	
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в ходе педагогической практики, в свободное время	10	
<b>Тема 3.2.</b> Виды спорта по выбору атлетическая гимнастика, работа на тренажерах.	Решает задачи коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, совершенствует регуляцию мышечного тонуса. Воспитывает абсолютную и относительную силу избранных групп мышц. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий. Ознакомление с инструкциями при выполнении силовых упражнений на снарядах и тренажерах. Выполнение упражнений на тренажерах, с гантелями, гирей, штангой. Выполнение упражнений на тренажерах, с гантелями, гирей, штангой. Выполнение упражнений на тренажерах, с гантелями, гирей, штангой.	10	
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	Выполнение упражнений на тренажерах, с гантелями, гирей, штангой в процессе самостоятельной работы.	18	
Всего	256		

### 3. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУД. 06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Содержание обучения	Характеристика основных видов деятельности студентов (на уровне учебных действий)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	Знание современного состояния физической культуры и спорта. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний. Знание оздоровительных систем физического воспитания. Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).	<b>Текущий контроль знаний:</b> индивидуальные задания; практические задания
1. Основы методики	Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям. Знание форм и	

самостоятельных занятий физическими упражнениями	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.	<p><b>Промежуточный контроль:</b> Зачет;</p> <p><b>Итоговый контроль:</b> Дифференцированный зачет</p>
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. Владение методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности.	
4. Физическая культура в 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>Учебно-методические занятия</b>	Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье. Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний. Владение 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>		
1. 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 4 100 м, 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.	
3. 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.	
4. 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	Умение составлять и выполнять индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Составление, освоение и выполнение в группе комплекса упражнений из 26—30 движений.	
1. Ритмическая гимнастика	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.	
2. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Знание и умение грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики. Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья. Знание средств и методов при занятиях дыхательной гимнастикой. Заполнение дневника самоконтроля.	
4. Дыхательная гимнастика	Умение составлять и выполнять с группой комбинации из спортивно-гимнастических и акробатических элементов, включая дополнительные элементы. Знание техники безопасности при занятии спортивной аэробикой. Умение осуществлять самоконтроль. Участие в соревнованиях.	
5. Спортивная аэробика	Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике). Умение оказать первую медицинскую помощь при травмах. Соблюдение техники безопасности.	
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.	

## **4. ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ**

Индивидуальный проект представляет собой особую форму организации деятельности студентов (учебное исследование или учебный проект).

Индивидуальный проект выполняется студентами самостоятельно под руководством учителя (тьютора) по выбранной теме в рамках одного или нескольких изучаемых учебных предметов, курсов в любой избранной области деятельности (познавательной, практической, учебно-исследовательской, социальной, художественно-творческой, иной).

Результаты выполнения индивидуального проекта должны отражать:

сформированность навыков коммуникативной, учебно-исследовательской деятельности, критического мышления;

способность к инновационной, аналитической, творческой, интеллектуальной деятельности;

сформированность навыков проектной деятельности, а также самостоятельного применения приобретенных знаний и способов действий при решении различных задач, используя знания одного или нескольких учебных предметов или предметных областей;

способность постановки цели и формулирования гипотезы исследования, планирования работы, отбора и интерпретации необходимой информации, структурирования аргументации результатов исследования на основе собранных данных, презентации результатов.

Индивидуальный проект выполняется обучающимся в течение одного или двух лет в рамках учебного времени, специально отведенного учебным планом, и должен быть представлен в виде завершеного учебного исследования или разработанного проекта: информационного, творческого, социального, прикладного, инновационного, конструкторского, инженерного.

### **4.1. Примерные темы рефератов (докладов), исследовательских проектов**

**Для студентов, освобожденных от практических занятий:**

**Примерная тематика рефератов для студентов специального медицинского отделения (освобожденных от практических занятий по физической культуре).**

#### **1- й семестр.**

1. Современные олимпийские игры: особенности проведения и их значения в жизни современного общества.
2. Значение физической культуры и спорта в жизни человека.
3. История развития физической культуры как дисциплины.
4. История зарождения олимпийского движения в Древней Греции.
5. Физическая культура и ее влияние на решение социальных проблем.
6. Влияние физических упражнений на полноценное развитие организма человека.
7. Здоровый образ жизни и характеристики его составляющих. Профилактика вредных привычек средствами физической культуры и спорта.

#### **2- й семестр.**

1. Процесс организации здорового образа жизни.
2. Лечебная физическая культура: комплексы физических упражнений направленных на устранение различных заболеваний.
3. Физическая культура как средство борьбы с переутомлением и низкой работоспособности.
4. Основные методы коррекции фигуры с помощью физических упражнений.



5. Основные системы оздоровительной физической культуры.
6. Взаимосвязь физического и духовного развития личности.
7. Алкоголизм и его влияние на развитие здоровой личности.

### **3- й семестр.**

1. Наркотики и их влияние на развитие полноценной личности.
2. Плавание и его воздействие на развитие системы опорно-двигательного аппарата.
3. Самоконтроль в процессе физического воспитания.
4. Легкая атлетика в системе физического воспитания (техника ходьбы, бега, прыжков, метаний).
5. Методика обучения игре в волейбол (азбука волейбола, передачи, наподдающий удар).
6. Методика обучения игре в футбол (азбука футбола, техника футбола, техника игры вратаря).
7. Организация физкультурно-спортивных мероприятий («Положении», алгоритм, принципы, системы розыгрыша, первенства, спартакиады).

Реферат выполняется по одной из тем, предложенных в перечне. По согласованию с ведущим преподавателем тема может быть сформулирована самостоятельно.

Реферат представляет собой изложение теоретических вопросов, определяемых соответствующей тематикой. Объем реферата — не менее 15 страниц текста, выполненного на компьютере формата А-4.

При разработке реферата студенты должны руководствоваться следующими правилами оформления рефератов: поля стандартные, отступ 1,25, интервал 1,5, шрифт TimesNewRoman, 14 пт, выравнивание по ширине.

Предлагается следующая структура реферата:

- титульный лист,
- содержание,
- введение (1-2 страницы) - показывается значение и актуальность проблемы, ставится цель, формулируются задачи работы и краткое содержание разделов реферата;
- в основном разделе должна быть раскрыта сущность рассматриваемых в реферате проблем, подтвержденная научными аргументами и историческими фактами, обязательными являются ссылки на литературу по теме реферата;
- в заключение (1-2 страницы) формулируются общие выводы по теме, необходимые рекомендации по дальнейшему анализу проблемы.

Ссылки на цитаты должны даваться в сносках на соответствующих страницах. Страницы должны быть пронумерованы.

Таблицы, рисунки, диаграммы нумеруются и подписываются. Нумерация сквозная.

В конце работы должен быть приведен список использованных материалов и литературы с указанием фамилии и инициалов автора, названия работы, издательства и года издания номеров журналов. Используется не менее 10 источников.

Реферат подшивается в папку в один файл или без файлов.

### Критерии оценки реферата

Оценка	Зачет	Требования
5	<b>З А Ч Е Т</b>	Выполнены все требования к написанию реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению.
4		Основные требования к реферату выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении.
3	<b>Н Е З А Ч Е Т</b>	Имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата. Не соблюдены правила оформления.
2		Тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.

### Оценка уровня физической подготовленности юношей основного и подготовительного учебного отделения

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3 000 м (мин, с)	12,40	14,30	б/вр
2. Бег 100 м (с)	13,4	14,3	б/вр
3. Бег 60 м (с)	8,0	8,5	б/вр
4. Прыжок в длину с разбега (см)	440	385	375
5. Прыжок в длину с места (см)	230	210	195
6. Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической	13+	8+	6+
7. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	14	11	9
8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	17	12	7
9. Координационный тест — челночный бег 3x10 м (с)	6,9	7,6	7,9
10. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	42	31	27
11. Метание спортивного снаряда: весом 700г. (м)	35	29	27
12. Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 минуту)	50	40	36

**Оценка уровня физической подготовленности девушек основного и  
подготовительного учебного отделения**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2 000 м (мин, с)	9.50	11.20	б/вр
2. Бег 100 м (с)	16,0	17,2	б/вр
3. Бег 60 м (с)	9,3	10,1	б/вр
4. Прыжки в длину с места (см)	185	170	160
5. прыжки в длину с разбега (см)	345	300	285
6. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	19	13	11
7. Координационный тест — челночный бег 3x10 м (с)	7,9		
8. Метание спортивного снаряда: 500 г. (м)	20	16	13
9. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 минуту)	44	36	33
10. Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	19	13	11
11. Наклон в перед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи- см)	+16	+9	+7
12. Сгибание и разгибания рук в упоре лежа на полу (количество раз)	16	11	9

**1. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОУД. 06ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**Оценка уровня физических способностей студентов**

№п/ п	Физическ ие способнос ти	Контрольное упражнение (тест)	Возрас т, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скорост ные	Бег 30 м, с	16 17	4,4 и выше 4,3	5,1—4,8  5,0—4,7	5,2 и ниже 5,2	4,8 и выше 4,8	5,9—5,3  5,9—5,3	6,1 и ниже 6,1
2	Координа ционные	Челночный бег 310 м, с	16 17	7,3 и выше 7,2	8,0—7,7  7,9—7,5	8,2 и ниже 8,1	8,4 и выше 8,4	9,3—8,7  9,3—8,7	9,7 и ниже 9,6
3	Скоростно -силовые	Прыжки в длину с места, см	16 17	230 и выше 240	195—210  205—	180 и ниже 190	210 и выше 210	170—  190	160 и ниже 160
4	Выносли вость	6-минутный бег, м	16 17	1500 и выше 1500	1300—  1400	1100 и ниже 1100	1300 и выше 1300	1050—  1200	900 и ниже 900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16 17	15 и выше 15	9—12  9—12	5 и ниже 5	20 и выше 20	12—14  12—14	7 и ниже 7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, количество раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16 17	11 и выше 12	8—9  9—10	4 и ниже 4	18 и выше 18	13—15  13—15	6 и ниже 6

## 5. ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ

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

Освоение обучающимися рабочей программы завершается промежуточной аттестацией в форме дифференцированного зачета.

## 6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

### 6.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация учебной дисциплины предполагает наличия универсального спортивного зала или тренажерного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; оборудованных раздевалок.

Реализация учебной дисциплины проходит при наличии учебного кабинета спортивный зал 9x18; спортивное ядро: футбольное поле, баскетбольно-волейбольная площадка.

#### Спортивное оборудование:

- Мячи: баскетбольные, футбольные, волейбольные, теннисные.
- Щиты: баскетбольные.
- Ворота: футбольные, мини футбол.
- Корзины: баскетбольные.
- Оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители.
- Резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары).
- Гимнастическая перекладина.
- Шведская стенка, секундомеры.
- Дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания.

### 6.2. Информационное обеспечение обучения

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

#### Основные источники:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. –М., 2017

#### Дополнительные источники:

##### Для студентов

1. Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Егоров С.С. и др. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В.Я.Кикотя, И.С.Барчукова. — М., 2010.

2. Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г.В.Барчуковой. — М., 2011.

3. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.

4. Гамидова С. К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2012.

### **Для преподавателей**

1. Об образовании в Российской Федерации: федер.закон от 29.12. 2012 № 273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ, в ред. от 03.07.2016, с изм. от 19.12.2016.) Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).

2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 31 декабря 2015 г. N 1578 "О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. N413".

3. Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и науки РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации 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 профессии или специальности среднего профессионального образования».

4. Примерная основная образовательная программа среднего общего образования, одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з).

5. Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2013.

6. Литвинов А. А., Козлов А.В., Ивченко Е.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2014.

7. Миронова Т. И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2014.

8. Тимонин А.И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н.Ф.Басова. — 3-е изд. — М., 2013.

### **Интернет-ресурсы:**

1. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

2. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).

3. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

4. [www.gour32441.nagod.ru](http://www.gour32441.nagod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)).

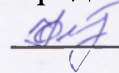


ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ  
«УСПЕНСКИЙ ТЕХНИКУМ МЕХАНИЗАЦИИ И ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ  
ТЕХНОЛОГИЙ»

РАССМОТРЕН

Методической комиссией

Председатель



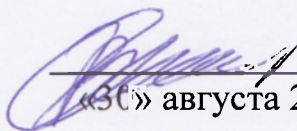
Федоренко Е.Ю.

«29»августа 2019г.

СОГЛАСОВАНО

31 августа 2017 г

Заместитель директора по УПР



Никulina В.С.

«31» августа 2019 г

**календарно-тематический план  
для общеобразовательной учебной дисциплины  
ОУД 06 Физическая культура**

для профессии 46.01.03 Делопроизводитель

Группа: 2 Д

Преподаватель Н.А.Трущёбин

Количество часов по учебному плану 171 часа

Составлен в соответствии с рабочей программой общеобразовательной  
учебной дисциплины ОУД 06 Физическая культура,



№ уро ка	Наименование разделов и тем		Кол-во часов	тип и вид урока	Календарные сроки изучения, план/факт	
					2Д	
					план	факт
<b>1 курс 1 семестр</b>						
<b>Раздел 1. Основы здорового образа жизни</b>			10			
1		Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.	1	изучение нового материала	02.09.2019г	02.09.2019г
<b>Тема 1.1. Основы здорового образа жизни</b>			9			
2	1.1.1.	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	1	изучение нового материала	02.09	02.09
3	1.1.2.	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	1	изучение нового материала	04.09	04.09
4	1.1.3.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	1	изучение нового материала	09.09	09.09
5	1.1.4.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	1	изучение нового материала	09.09	09.09
6	1.1.5.	Самоконтроль, его основные методы и критерии оценки.	1	изучение нового материала	11.09	11.09
7	1.1.6	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.	1	изучение нового материала	16.09	16.09
8	1.1.7	Влияние экологических факторов на здоровье человека.	1	изучение нового материала	16.09	16.09
9	1.1.8	Средства физической культуры и регулирование работоспособности	1	изучение нового материала	18.09	18.09
10	1.1.9	Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности	1	изучение нового материала	23.09	23.09

<b>Раздел 2. Легкая атлетика.</b>						
<b>Тема 2.1. Бег, метание, прыжки.</b>			7			
11	2.1.1	Бег 6 по 30м; 5 по 60м; специально беговые упражнения.	1	Комбинированный урок	25.09	25.09
12	2.1.2	Бег на 60м; бег на 100м	1	Комбинированный урок	26.09	26.09
13	2.1.3	Бег 4 по 100м	1	Комбинированный урок	30.09	30.09
14	2.1.4	Совершенствование разбега и попадания на планку. Отработка фазы полета и приземления.	1	Комбинированный урок	02.10	02.10
15	2.1.5	Юноши – 700гр.; девушки – 500 гр. Отрабатывать технику метания с разбега.	1	Комбинированный урок	03.10	03.10
16	2.1.6	Отработать толчок, переход через планку и приземление.	1	Комбинированный урок	07.10	07.10
17	2.1.7	Бег с максимальной скоростью на 1000 м.	1	Контрольный урок	09.10	09.10
<b>Тема 2.2. Кроссовая подготовка.</b>			5			
18	2.2.1.	Кросс по пересеченной местности на 1,5 - 2 км.	1	Комбинированный урок	10.10	10.10
19	2.2.3.	Кросс по пересеченной местности 2 -2,5 км.	1	Комбинированный урок	14.10	14.10
20	2.2.4.	Кросс по пересеченной местности 2 -2,5 км.	1	Комбинированный урок	16.10	16.10
21	2.2.5	Кросс по пересеченной местности 2-3 км.	1	Комбинированный урок	17.10	17.10
22	2.2.6	Кросс по пересеченной местности: Ю-3км. Д-2км с максимальной скоростью на результат.	1	Контрольный урок	21.10	21.10
<b>Раздел 3. Спортивные игры.</b>						
<b>Тема 3.1. Футбол.</b>			5			
23	3.1.1.	Ведение мяча с изменением направления. Передача мяча внутренней стороной стопы.	1	Комбинированный урок	23.10	23.10

24	3.1.2.	Ведение мяча удар по воротам.	1	Комбинированный урок	23.10	23.10
25	3.1.3.	Удар по воротом с подъема.	1	Комбинированный урок	28.10	28.10
26	3.1.4.	Обманные движения (финты) при обводке соперника.	1	Комбинированный урок	30.10	30.10
27	3.1.5.	Тактические действия в защите и нападении.	1	Комбинированный урок	30.10	30.10
<b>Тема 3.2. Баскетбол.</b>			6			
28	3.2.1.	Ведение баскетбольного мяча.	1	Комбинированный урок	05.11	05.11
29	3.2.2.	Стойка защитника. Выбивание и вырывание мяча.	1	Комбинированный урок	05.11	05.11
30	3.2.3.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	1	Комбинированный урок	09.11	09.11
31	3.2.4.	Передача мяча одной рукой.	1	Комбинированный урок	11.11	11.11
32	3.2.5.	Броски в корзину одной и двумя руками.	1	Комбинированный урок	13.11	13.11
33	3.2.6.	Тактические действия в защите и нападении при зонной защите.	1	Комбинированный урок	13.11	13.11
<b>Тема 3.3. Волейбол.</b>			12			
34	3.3.1.	Правила игры. Жесты судьи, учебная игра.	1	Комбинированный урок	18.11	18.11
35	3.3.2.	Действия с мячом. Передача мяча сверху двумя руками. Учебная игра.	1	Комбинированный урок	20.11	20.11
36	3.3.3.	Передача мяча. Подбрасывание партнеру. Учебная игра	1	Комбинированный урок	20.11	20.11
37	3.3.5.	Прием мяча.	1	Комбинированный урок	25.11	25.11
38	3.3.6.	Одиночное блокирование прямого нападающего удара.	1	Комбинированный урок	26.11	26.11
39	3.3.8.	Нижняя прямая подача на точность.	1	Комбинированный урок	26.11	26.11

40	3.3.9.	Верхняя прямая подача.	1	Комбинированный урок	03.12	03.12
41	3.5.10	Тактические групповые действия.	1	Комбинированный урок	06.12	06.12
42	3.3.11	Тактические действия в защите.	1	Комбинированный урок	06.12	06.12
43	3.3.12	Нападающие удары.	1	Комбинированный урок	09.12	09.12
44	3.3.13	Индивидуальные, групповые и командные действия в защите.	1	Комбинированный урок	10.12	10.12
45	3.3.14	Нападающие удары.	1	Комбинированный урок	13.12	13.12
<b>Раздел 4. Гимнастика.</b>						
<b>Тема 4.1. Гимнастические упражнения.</b>			6			
46	4.1.1.	Упражнения на брусьях и перекладине.	1	Комбинированный урок	16.12	16.12
47	4.1.2.	Кувырок вперед, назад. Переворот боком. Подъем с переворотом на перекладине.	1	Комбинированный урок	17.12	17.12
48	4.1.3.	Подтягивание на низкой перекладине – девушки. Подтягивание на высокой перекладине – юноши.	1	Комбинированный урок	18.12	18.12
49	4.1.4.	Развитие силы мышц брюшного пресса.	1	Комбинированный урок	23.12	23.12
50	4.1.5.	Акробатические упражнения.	1	Комбинированный урок	24.12	24.12
51	<b>4.1.7.</b>	<b>Зачет.</b>	1	Контрольный урок	25.12	25.12
<b>1 курс 2 семестр</b>						
<b>Раздел 4. Гимнастика.</b>						
<b>Тема 4.2. Совершенствование гимнастических упражнений.</b>						
1	4.2.1.	Подтягивание на низкой перекладине – девушки. Подтягивание на высокой перекладине – юноши.	1	Комбинированный урок	13.01.2020г	13.01.2020г
2	4.2.2.	Упражнения на гимнастическом мате: подъем туловища.	1	Комбинированный урок	14.01	14.01
3	4.2.3.	Акробатические упражнения.	1	Комбинированный урок	20.01	20.01

4	4.2.4.	Акробатические упражнения.	1	Комбинированный урок	21.01	21.01
5	4.2.5.	Опорный прыжок через коня в длину и боком.	1	Комбинированный урок	21.01	21.01
6	4.2.6.	Подтягивание на низкой перекладине – девушки. Подтягивание на высокой перекладине – юноши.	1	Контрольный урок	27.01	27.01
<b>Раздел 3. Спортивные игры.</b>						
<b>Тема 3.1. Волейбол.</b>			18			
7	3.1.1.	Передача мяча сверху двумя руками. Учебная игра.	1	Комбинированный урок	28.01	28.01
8	3.1.2.	Передача мяча в парах	1	Комбинированный урок	28.01	28.01
9	3.1.3.	Нижняя прямая подача. Учебная игра.	1	Комбинированный урок	03.02	03.02
10	3.1.4.	Верхняя прямая подача. Учебная игра.	1	Комбинированный урок	04.02	04.02
11	3.1.5.	Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра.	1	Комбинированный урок	04.02	04.02
12	3.1.6.	Прием мяча сверху двумя руками после броска через сетку. Учебная игра.	1	Комбинированный урок	10.02	10.02
13	3.1.7.	Выполнение специальных упражнений для одиночного блокирования.	1	Комбинированный урок	11.02	11.02
14	3.1.8.	Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра.	1	Комбинированный урок	11.02	11.02
15	3.1.9.	Выполнение подачи по точкам передней и задней линии. Учебная игра.	1	Комбинированный урок	17.02	17.02
16	3.1.10	Выполнение подачи по точкам передней и задней линии. Учебная игра.	1	Комбинированный урок	18.02	18.02
17	3.1.11	Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра.	1	Комбинированный урок	18.02	18.02
18	3.1.12	Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра.	1	Комбинированный урок	25.02	25.02
19	3.1.13	Действия игрока без мяча. Учебная игра.	1	Комбинированный урок	25.02	25.02

20	3.1.14	Действия игрока без мяча. Учебная игра.	1	Комбинированный урок	29.02	29.02
21	3.1.15	Нападающий удар первым темпом.	1	Комбинированный урок	02.03	02.03
22	3.1.16	Нападающий удар из зоны защиты.	1	Комбинированный урок	03.03	03.03
23	3.1.17	Индивидуальные, групповые и командные действия в защите.	1	Комбинированный урок	03.03	03.03
24	3.1.18	Учебная игра.	1	Контрольный урок	10.03	10.03
<b>Тема 3.2. Баскетбол.</b>			17			
25	3.2.1.	Ведение баскетбольного мяча.	1	Комбинированный урок	10.03	10.03
26	3.2.1.	Ведение баскетбольного мяча. Учебная игра.	1	Комбинированный урок	14.03	14.03
27	3.2.3.	Стойка защитника. Выбивание и вырывание мяча.	1	Комбинированный урок	16.03	16.03
28	3.2.4.	Стойка защитника. Выбивание и вырывание мяча. Учебная игра.	1	Комбинированный урок	17.03	17.03
29	3.2.5.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	1	Комбинированный урок	17.03	17.03
30	3.2.6.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Учебная игра.	1	Комбинированный урок	23.03	23.03
31	3.2.7.	Передача мяча одной рукой. Учебная игра.	1	Комбинированный урок	24.03	24.03
32	3.2.8.	Передача мяча одной рукой. Учебная игра.	1	Контрольный урок	24.03	24.03
33	3.2.9.	Броски в корзину одной и двумя руками.	1	Комбинированный урок	30.03	30.03
34	3.2.10	Броски в корзину одной и двумя руками.	1	Комбинированный урок	31.03	31.03
35	3.2.11	Тактические действия в защите и нападении при зонной защите.	1	Комбинированный урок	01.04	01.04
36	3.2.12	Накрывание мяча спереди при броске в корзину. Учебная игра.	1	Комбинированный урок	02.04	02.04
37	3.2.13	Выбор места на площадке с целью адекватного взаимодействия с партнерами.	1	Комбинированный урок	06.04	06.04

38	3.2.14	Позиционное нападение с применением заслонов.	1	Комбинированный урок	07.04	07.04
39	3.2.15	Выполнение штрафных бросков: 5 серий по 2 броска.	1	Комбинированный урок	10.04	10.04
40	3.2.16	Броски мяча с точек. Учебная игра.	1	Комбинированный урок	13.04	13.04
41	3.2.17	Сдача контрольных нормативов.	1	Контрольный урок	14.04	14.04
<b>Тема 3.3. Футбол.</b>			9			
42	3.3.1.	Ведение мяча с изменением направления. Передача мяча внутренней стороной стопы.	1	Комбинированный урок	16.04	16.04
43	3.3.2.	Ведение мяча удар по воротам. Учебная игра.	1	Комбинированный урок	20.04	20.04
44	3.3.3.	Удар по воротам с подъема. Учебная игра.	1	Комбинированный урок	21.04	21.04
45	3.3.4.	Обманные движения (финты) при обводке соперника.	1	Комбинированный урок	22.04	22.04
46	3.3.5.	Тактические действия в защите и нападении.	1	Комбинированный урок	27.04	27.04
47	3.3.6.	Выход двух игроков нападения на одного защитника.	1	Комбинированный урок	28.04	28.04
48	3.3.7.	Тактические действия в защите и нападении.	1	Комбинированный урок	30.04	30.04
49	3.3.8.	Удар по воротам с подъема. Учебная игра.	1	Комбинированный урок	04.05	04.05
50	3.3.9.	Передача мяча внутренней стороной стопы.	1	Комбинированный урок	05.05	05.05
51	3.3.10	Сдача контрольных нормативов.	1	Контрольный урок	07.05	07.05
<b>Раздел 2. Легкая атлетика.</b>						
<b>Тема 2 .1. Кроссовая подготовка.</b>			9			
52	2.1.1.	Кросс по пересеченной местности на 1,5-2 км.	1	Комбинированный урок	11.05	11.05
53	2.1.2.	Кросс по пересеченной местности 2-2,5 км.	1	Комбинированный урок	12.05	12.05

54	2.1.3.	Кросс по пересеченной местности 2-2,5 км.	1	Комбинированный урок	12.05	12.05
55	2.1.4.	Кросс по пересеченной местности 2-2,5 км.	1	Комбинированный урок	14.05	14.05
56	2.1.5.	Бег с максимальной скоростью на результат Юноши – 3 км. Девушки – 2 км.	1	Комбинированный урок	18.05	18.05
57	2.1.6.	Кросс по пересеченной местности 2 – 3км.	1	Комбинированный урок	19.05	19.05
58	2.1.7.	Кросс по пересеченной местности 2 – 3км.	1	Комбинированный урок	19.05	19.05
59	2.1.8.	Кросс по пересеченной местности 2 – 3км.	1	Комбинированный урок	21.05	21.05
60	2.1.9.	Бег с максимальной скоростью на результат Юноши – 3 км. Девушки – 2 км.	1	Комбинированный урок	25.05	25.05
	<b>Тема 2.2. Бег, метание, прыжки.</b>		10			
61	2.2.1.	Совершенствование развития скорости.	1	Комбинированный урок	26.05	26.05
62	2.2.2.	Совершенствование развития скорости.	1	Комбинированный урок	28.05	28.05
63	2.2.3.	Бег 6 по 30м; 5 по 60м; специально беговые упражнения.	1	Комбинированный урок	01.06	01.06
64	2.2.4.	Бег 6 по 30м; 5 по 60м; специально беговые упражнения.	1	Комбинированный урок	02.06	02.06
65	2.2.5.	Сдача контрольных нормативов на 60 и 100м.	1	Комбинированный урок	04.06	04.06
66	2.2.6.	Эстафетный бег 4 по 100м.	1	Комбинированный урок	08.06	08.06
67	2.2.7.	Прыжки в длину с разбега, способом согнув ноги.	1	Комбинированный урок	09.06	09.06
68	2.2.8.	Сдача контрольных нормативов Юноши - 700гр. Девушки - 500гр.	1	Комбинированный урок	11.06	11.06
69	2.2.9.	Бег на короткие дистанции Девушки - 200м., Юноши-400м.	1	Комбинированный урок	15.06	15.06
70	2.2.10	Бег на короткие дистанции на результат Девушки- 200м., Юноши-400м.	1	Комбинированный урок	16.06	16.06
71	<b>2.2.11</b>	<b>Зачет.</b>	1	Контрольный урок	18.06	18.06



**2 курс 3 семестр**

<b>2 курс 3 семестр</b>						
	<b>Раздел 2. Легкая атлетика.</b>					
	<b>Тема 2.1. Бег, метание, прыжки.</b>		9			
1	2.1.1.	Совершенствование развития скорости, бег 6 по 30м; 5 по 60м; специально беговые упражнения.	1	Комбинированный урок	01.09.2020 г.	01.09.2020г.
2	2.1.2.	Совершенствование развития скорости, бег 6 по 30м; 5 по 60м; специально беговые упражнения.	1	Комбинированный урок	01.09	01.09
3	2.1.3.	Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью, бег на 60м; бег на 100м.	1	Комбинированный урок	02.09	02.09
4	2.1.4.	Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью, бег на 60м; бег на 100м.	1	Комбинированный урок	07.09	07.09
5	2.1.5.	Прыжки в длину с разбега, способом согнув ноги.	1	Комбинированный урок	07.09	07.09
6	2.1.6.	Прыжки в длину с разбега, способом согнув ноги.	1	Комбинированный урок	08.09	08.09
7	2.1.7.	Метание гранаты на дальность. Юноши – 700гр.; Девушки – 500 гр. Отрабатывать технику метания с разбега.	1	Комбинированный урок	14.09	14.09
8	2.1.8.	Сдача контрольных нормативов.	1	Контрольный урок	14.09	14.09
9	2.1.9.	Сдача контрольных нормативов.	1	Контрольный урок	15.09	15.09
	<b>Тема 2. 2. Кроссовая подготовка.</b>		7			
10	2.2.1.	Кросс по пересеченной местности 2 -3км. Бег при пульсе 130 – 140 ударов в минуту.	1	Комбинированный урок	21.09	21.09

11	2.2.2.	Кросс по пересеченной местности 2 -3км. Бег при пульсе 130 – 140 ударов в минуту.	1	Комбинированный урок	21.09	21.09
12	2.2.3.	Кросс по пересеченной местности 2 -3км. Бег при пульсе 130 – 140 ударов в минуту.	1	Комбинированный урок	22.09	22.09
13	2.2.4.	Кросс по пересеченной местности 2 -3км. Бег при пульсе 140 – 150 ударов в минуту.	1	Комбинированный урок	28.09	28.09
14	2.2.5.	Кросс по пересеченной местности 2 -3км. Бег при пульсе 140 – 150 ударов в минуту.	1	Комбинированный урок	28.09	28.09
15	2.2.6.	Кросс по пересеченной местности 2 -3км. Бег при пульсе 150 – 160 ударов в минуту.	1	Комбинированный урок	29.09	29.09
16	2.2.7.	Сдача контрольных нормативов. Юноши -3км. Девушки -2км.	1	Контрольный урок	05.10	05.10
<b>Раздел 3. Спортивные игры.</b>						
<b>Тема 3.1.Футбол.</b>			11			
17	3.1.1.	Ведение мяча с изменением направления. Передача мяча внутренней стороной стопы.	1	Комбинированный урок	05.10	05.10
18	3.1.2.	Ведение мяча с изменением направления. Передача мяча внутренней стороной стопы. Учебная игра.	1	Комбинированный урок	06.10	06.10
19	3.1.3.	Ведение мяча удар по воротам.	1	Комбинированный урок	12.10	12.10
20	3.1.4.	Ведение мяча удар по воротам. Учебная игра.	1	Комбинированный урок	12.10	12.10
21	3.1.5.	Удар по воротам с подъема.	1	Комбинированный урок	15.10	15.10
22	3.1.6.	Удар по воротам с подъема. Учебная игра.	1	Комбинированный урок	19.10	19.10
23	3.1.7.	Обманные движения (финты) при обводке соперника.	1	Комбинированный урок	19.10	19.10
24	3.1.8.	Обманные движения (финты) при обводке соперника. Учебная игра	1	Комбинированный урок	22.10	22.10
25	3.1.9.	Тактические действия в защите и нападении.	1	Комбинированный урок	26.10	26.10

26	3.1.10	Тактические действия в защите и нападении. Учебная игра.	1	Комбинированный урок	26.10	26.10
27	3.1.11	Сдача контрольных нормативов.	1	Комбинированный урок	29.10	29.10
<b>Тема 3.2. Баскетбол.</b>			11			
28	3.2.1.	Ведение баскетбольного мяча.	1	Комбинированный урок	02.11	02.11
29	3.2.2.	Ведение баскетбольного мяча. Учебная игра.	1	Комбинированный урок	02.11	02.11
30	3.2.3.	Стойка защитника. Выбивание и вырывание мяча.	1	Комбинированный урок	05.11	05.11
31	3.2.4.	Стойка защитника. Выбивание и вырывание мяча. Учебная игра.	1	Комбинированный урок	09.11	09.11
32	3.2.5.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	1	Комбинированный урок	09.11	09.11
33	3.2.6.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Учебная игра.	1	Комбинированный урок	12.11	12.11
34	3.2.7.	Передача мяча одной рукой. Учебная игра.	1	Комбинированный урок	16.11	16.11
35	3.2.8.	Передача мяча одной рукой. Учебная игра.	1	Комбинированный урок	16.11	16.11
36	3.2.9.	Броски в корзину одной и двумя руками.	1	Комбинированный урок	19.11	19.11
37	3.2.10	Броски в корзину одной и двумя руками.	1	Комбинированный урок	23.11	23.11
38	3.2.11	Сдача контрольных нормативов.	1	Контрольный урок.	23.11	23.11
<b>Тема 3.3. Волейбол.</b>			11			
39	3.3.1.	Действия с мячом. Передача мяча сверху двумя руками. Учебная игра.	1	Комбинированный урок	26.11	26.11
40	3.3.2.	Передача мяча. Подбрасывание партнеру. Учебная игра.	1	Комбинированный урок	30.11	30.11
41	3.3.3.	Передача мяча. Передача мяча в парах в различных направлениях на месте и после перемещения.	1	Комбинированный урок	03.12	03.12
42	3.3.4.	Передача мяча. Встречная передача мяча в треугольнике.	1	Комбинированный урок	03.12	03.12

43	3.3.5.	Подача мяча через сетку. Нижняя прямая подача.	1	Комбинированный урок		
44	3.3.6.	Подача мяча через сетку. Верхняя прямая подача. Учебная игра.	1	Комбинированный урок		
45	3.3.7.	Прием мяча. Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра.	1	Комбинированный урок		
46	3.3.8.	Передача мяча. Прием мяча сверху двумя руками после броска через сетку. Учебная игра.	1	Комбинированный урок		
47	3.3.9.	Тактические групповые действия. Учебная игра.	1	Комбинированный урок		
48	3.3.10	Верхняя прямая подача.	1	Комбинированный урок		
49	<b>3.3.11</b>	<b>Дифференцированный зачёт.</b>	<b>1</b>	<b>Контрольный урок.</b>		
	<b>Всего</b>		<b>171</b>			