

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«НИЖНЕТАГИЛЬСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ № 1»

Утверждаю:
Директор ГАПОУ СО «НПК №1»
_____ Н.Г. Никокошева
« ____ » _____ 20 ____ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ОУД.07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

**ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ:
44.02.01 ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ**

ПРОФИЛЬ ПОЛУЧАЕМОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ:	гуманитарный
КВАЛИФИКАЦИЯ:	Воспитатель детей дошкольного возраста
ФОРМА ОБУЧЕНИЯ:	очная
ГОД НАБОРА:	2022

Рабочая программа учебного предмета разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 44.02.01 Дошкольное образование;
- Требований Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования;
- Примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной ФГАУ «ФИРО», протокол № 3 от 21 июля 2015 года. М., 2015 год.

Организация-разработчик: государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Свердловской области «Нижнетагильский педагогический колледж № 1»

Разработчик:

Ерохина Татьяна Сергеевна, преподаватель физической культуры ГАПОУ СО «НТПК № 1»
Русинова Татьяна Константиновна, преподаватель физической культуры ГАПОУ СО «НТПК № 1»

Рассмотрена на заседании кафедры дошкольного образования государственного автономного профессионального образовательного учреждения Свердловской области «Нижнетагильский педагогический колледж № 1»

Протокол № 1 от 18.02.2022 г.

©
©
©
©
©

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	16
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	18

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ОУД.07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1 Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебного предмета является частью основной образовательной программы среднего профессионального образования – программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности **44.02.01 Дошкольное образование** входит в укрупненную группу специальностей СПО: **44.00.00 Образование и педагогические науки**.

1.2 Место предмета в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Учебный предмет «Физическая культура» принадлежит к предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования.

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» является частью общеобразовательного цикла основной образовательной программы среднего профессионального образования на базе основного общего образования.

1.3 Цели и задачи предмета – требования к результатам освоения учебного предмета:

Содержание программы направлено на достижение следующих **целей**:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений, и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Освоение содержания учебного предмета «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих **результатов**:

личностных

- готовность и способность студентов 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 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) и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ.

1.4 Количество часов на освоение рабочей программы учебного предмета:
максимальной учебной нагрузки обучающегося 176 часов, в том числе:

- обязательной практической учебной нагрузки 117 часов;
- самостоятельной работы обучающегося 59 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

2.1 Объем учебного предмета и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка	176
Обязательная аудиторная учебная нагрузка	117
в том числе:	
практические занятия	112
Самостоятельная работа студента	59
Промежуточная аттестация по учебному предмету проводится в форме <i>дифференцированного зачета</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебного предмета ОУД.07 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические, лабораторные занятия, семинары, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Теоретическая часть		2	
1. Тема 1.1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	Содержание учебного материала: 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	2	1
	Самостоятельная работа обучающихся: Подготовить сообщение «Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена». Самостоятельная домашняя работа (повторение конспекта, подготовка к следующему занятию) (задание 1)	1	
Раздел 2. Практическая часть. Учебно-методические занятия		12	
2. Тема 2.1 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Содержание учебного материала	-	1
	В том числе, практических занятий: Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебного предмета «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Подготовить сообщение(задание 2)	1	
3. Тема 2.2 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	Содержание учебного материала	-	1
	В том числе, практических занятий: Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Подготовить сообщение(задание 2)	1	
4. Тема 2.3 Оздоровительные процедуры	Содержание учебного материала	-	2
	В том числе, практических занятий: Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Подготовить сообщение(задание 2)	1	
5. Тема 2.4 Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств	Содержание учебного материала	-	1
	В том числе, практических занятий: Определение понятия «работоспособность», «утомление», «усталость» Внешние признаки утомления при физическом труде (окраска кожи, потливость, внимание, дыхание, самочувствие) Стадии физической работоспособности. Функциональная проба.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Подготовить сообщение(задание 2)	1	

физической культуры для их направленной коррекции			
6. Тема 2.5 Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности.	Содержание учебного материала	-	1
	В том числе, практических занятий: Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Подготовить сообщение(задание 2)	1	
7. Тема 2.6 Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении	Содержание учебного материала	-	1
	В том числе, практических занятий: Средство восстановления организма после физической нагрузки. Основные виды массажа. Основными задачами восстановительного массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении. Основные приемы классического массажа и их разновидности. самомассаж. Противопоказания к применению массажа и самомассажа	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Подготовить сообщение(задание 2)	1	
Раздел 3. Практическая часть. Учебно-тренировочные занятия. Лёгкая атлетика		10	
8. Тема 3.1 Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Низкий старт	Содержание учебного материала	-	2
	В том числе, практических занятий: Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Бег на короткие дистанции. Низкий старт. Выполнение команды «На старт». Выполнение команды «Внимание». Выполнение команды «Марш» Ошибки, допускаемые при низком старте. Бег по дистанции.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Участие в соревнованиях, подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО, выполнение индивидуальных заданий, посещение секции легкой атлетики (задание 3)	1	
9. Тема 3.2 Стартовый разгон, финиширование	Содержание учебного материала	-	3
	В том числе, практических занятий: Отталкивание. Первые шаги разгона. Увеличение скорости. Правильная постановка стопы. Створ финиша. Что такое «бросок грудью»?	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Участие в соревнованиях, подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО, выполнение индивидуальных заданий, посещение секции легкой атлетики (задание 3)	1	
10. Тема 3.3. Бег 100м	Содержание учебного материала	-	3
	В том числе, практических занятий: Нормативы бега на 100м. Бег по дистанции. Обсуждение ошибок	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Участие в соревнованиях, подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО, выполнение индивидуальных заданий, посещение секции легкой атлетики (задание 3)	1	
11. Тема 3.4. Эстафетный бег 4x100	Содержание учебного материала	-	1
	В том числе, практических занятий: Техника эстафетного бега 4x100. Бег по дистанции. Техника передачи эстафетной палочки. Пробежание отрезков.	2	

		Самостоятельная работа обучающихся: Участие в соревнованиях, подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО, выполнение индивидуальных заданий, посещение секции легкой атлетики (задание 3)	1	
12. Тема 3.5. Эстафетный бег 4x400		Содержание учебного материала	-	1
		В том числе, практических занятий: Техника бега 4x400. Бег по дистанции. Бег в команде.	2	
		Самостоятельная работа обучающихся: Участие в соревнованиях, подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО, выполнение индивидуальных заданий, посещение секции легкой атлетики (задание 3)	1	
Раздел 4. Практическая часть. Учебно-тренировочные занятия. Баскетбол			6	
13. Тема 4.1. Техника безопасности на уроках баскетбола. Ловля и передача мяча		Содержание учебного материала	-	1
		В том числе, практических занятий: Техника безопасности на уроках баскетбола. Виды передач. Виды ловли мяча. Упражнения, направленные на совершенствование ловли и техники передач.	2	
		Самостоятельная работа обучающихся: Участие в соревнованиях, выполнение индивидуальных заданий, посещение секции баскетбола (задание 4)	1	
14. Тема 4.2. Броски мяча в корзину		Содержание учебного материала	-	3
		В том числе, практических занятий: Вращение мяча. Траектория полёта мяча. Виды бросков и их техника.	2	
		Самостоятельная работа обучающихся: Участие в соревнованиях, выполнение индивидуальных заданий, посещение секции баскетбола (задание 4)	1	
15. Тема 4.3. Приёмы овладения мячом		Содержание учебного материала	-	1
		В том числе, практических занятий: Стойки. Передвижения. Техника овладения мячом. Моменты при передвижениях защитника	2	
		Самостоятельная работа обучающихся: Участие в соревнованиях, выполнение индивидуальных заданий, посещение секции баскетбола (задание 4)	1	
Раздел 5. Практическая часть. Учебно-тренировочные занятия. Волейбол			6	1
16. Тема 5.1. Техника безопасности на уроках волейбола. Стойки, перемещения		Содержание учебного материала	-	
		В том числе, практических занятий: Техника безопасности на уроках волейбола. Стойки и перемещения волейболиста. Виды стоек. Техника перемещений.	2	
		Самостоятельная работа обучающихся: Участие в соревнованиях, выполнение индивидуальных заданий, посещение секции волейбола (задание 5)	1	
17. Тема 5.2. Передача, подача мяча		Содержание учебного материала	-	2
		В том числе, практических занятий: Виды передач и подач волейболиста. Техника подач. Техника передач. Основные ошибки.	2	
		Самостоятельная работа обучающихся: Участие в соревнованиях, выполнение индивидуальных заданий, посещение секции волейбола (задание 5)	1	
18. Тема 5.3. Нападающий удар		Содержание учебного материала	-	1
		В том числе, практических занятий: Техника нападающего удара. Разбег и короткий удар. Типичные ошибки.	2	
		Самостоятельная работа обучающихся: Участие в соревнованиях, выполнение индивидуальных заданий, посещение секции волейбола (задание 5)	1	
Раздел 6. Практическая часть. Учебно-тренировочные занятия. Футбол			8	
19. Тема 6.1. Техника безопасности на		Содержание учебного материала	-	2
		В том числе, практических занятий: Техника безопасности на уроках футбола Техника удара по мячу. Основные ошибки.	2	

уроках футбола. Удар по мячу средней частью подъёма ноги	Советы, правила. Постановка ног.		1
	Самостоятельная работа обучающихся: Участие в соревнованиях, выполнение индивидуальных заданий, посещение секции футбола (задание 6)		
20. Тема 6.2. Удары головой на месте и в прыжке	Содержание учебного материала	-	2
	В том числе, практических занятий: Техника удара головой. Остановки мяча. Замах в прыжке. Основные ошибки.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Участие в соревнованиях, выполнение индивидуальных заданий, посещение секции футбола (задание 6)	1	
21. Тема 6.3. Остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча	Содержание учебного материала	-	3
	В том числе, практических занятий: Остановка мяча грудью. Упражнения для обучения. Виды отбора мяча. Разбор типичных ошибок при выполнении остановок.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Участие в соревнованиях, выполнение индивидуальных заданий, посещение секции футбола (задание 6)	1	
22. Тема 6.4. Техника игры вратаря	Содержание учебного материала	-	1
	В том числе, практических занятий: Техника игры вратаря. Ловля мяча. Отбивание мяча. Перевод мяча. Отбивание мяча. Классификация приёмов техники игры вратаря.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Участие в соревнованиях, выполнение индивидуальных заданий, посещение секции футбола (задание 6)	1	
Раздел 7. Практическая часть. Учебно-тренировочные занятия. Атлетическая гимнастика		6	
23. Тема 7.1. Техника безопасности на уроках атлетической гимнастики.	Содержание учебного материала	-	1
	В том числе, практических занятий: Что такое сила? Основные мышечные группы. Техника безопасности на уроках атлетической гимнастики.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Участие в соревнованиях, выполнение индивидуальных заданий, посещение тренировок в тренажерном зале (задание 7)	1	
24. Тема 7.2. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с гантелями	Содержание учебного материала	-	2
	В том числе, практических занятий: Гантели и их разновидности. Подбор упражнений с гантелями на разные группы мышц. Составление кругового метода тренировки. Подбор упражнений для круговой тренировки и их выполнение.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Участие в соревнованиях, выполнение индивидуальных заданий, посещение тренировок в тренажерном зале (задание 7)	1	
	Содержание учебного материала	-	3
	В том числе, практических занятий: Разновидности комплектующих для сборной штанги. Классификации блинов и грифов. Гири. Ее разновидности. Подбор упражнений со штангой и гирей на разные группы мышц. Составление кругового метода тренировки. Подбор упражнений для круговой тренировки и их выполнение.	-	
	Самостоятельная работа обучающихся: Участие в соревнованиях, выполнение индивидуальных заданий, посещение тренировок в тренажерном зале (задание 7)	1	
Итого: 1 семестр практических -48 часов, самостоятельной работы- 25 часов, теоретических – 2 часа, форма аттестации зачет			
Раздел 8. Теоретическая часть		3	

1. Тема 8.1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Содержание учебного материала: Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Самоконтроль. Дневник самоконтроля. Гигиена самостоятельных занятий	2	3
	В том числе, практических занятий:	-	
	Самостоятельная работа обучающихся: Подготовить сообщение «Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности». (задание 8)	1	
Раздел 9. Практическая часть. Учебно-методические занятия		8	
2. Тема 9.1. Психофизиологические основы учебного и производственного труда	Содержание учебного материала:	-	3
	В том числе, практических занятий: Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций..	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Составить комплекс утренней и производственной гимнастики (заранее оговорить вид труда) и продемонстрировать составленные комплексы на следующем уроке	1	
3. Тема 9.2. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Содержание учебного материала:	-	1
	В том числе, практических занятий: Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Составить комплекс упражнений	1	
4. Тема 9.3 Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата	Содержание учебного материала:	-	3
	В том числе, практических занятий: Комплексы упражнений для профилактики и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата. Составление разных комплексов.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Составить комплекс упражнений для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата	1	
5. Тема 9.4. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов.	Содержание учебного материала:	-	3
	В том числе, практических занятий: Что такое производственная гимнастика? Ее цель, задачи. Составление комплексов производственной гимнастики для разных профессий. Утренняя гимнастика. Ее цель, задачи. Вводная гимнастика. Ее цель, задачи.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Составить комплекс упражнений утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления своей будущей профессиональной деятельности	1	
Раздел 10. Практическая часть. Учебно-тренировочные занятия. Лыжная подготовка		8	
6. Тема 10.1. Техника безопасности на	Содержание учебного материала:	-	2
	В том числе, практических занятий: Классификация лыжных ходов. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на	2	

уроках лыжной подготовки. Лыжные ходы	ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Участие в соревнованиях, выполнение индивидуальных заданий, посещение секции лыжных гонок, подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО (задание 10)	1	
7. Тема 10.2. Преодоление подъёмов и препятствий	Содержание учебного материала:	-	2
	В том числе, практических занятий: Классификация подъёмов. Характер препятствий, возвышенность. Бег на лыжах по лесу. Первая помощь при травмах и обморожениях.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Участие в соревнованиях, выполнение индивидуальных заданий, посещение секции лыжных гонок, подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО (задание 10)	1	
8. Тема 10.3. Элементы тактики лыжных гонок	Содержание учебного материала:	-	1
	В том числе, практических занятий: Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Участие в соревнованиях, выполнение индивидуальных заданий, посещение секции лыжных гонок, подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО (задание 10)	1	
9. Тема 10.4. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 10 км (юноши)	Содержание учебного материала:	-	3
	В том числе, практических занятий: Прохождение дистанции не на скорость до 5км у девушек и до 10 км у юношей.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Участие в соревнованиях, выполнение индивидуальных заданий, посещение секции лыжных гонок, подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО (задание 10)	1	
Раздел 11. Практическая часть. Учебно-тренировочные занятия. Гимнастика		10	
10. Тема 11.1. Техника безопасности на уроках гимнастики. Общеразвивающие упражнения	Содержание учебного материала:	-	1
	В том числе, практических занятий: Техника безопасности на уроках гимнастики. Характеристика общеразвивающих упражнений. Классификация общеразвивающих упражнений.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение индивидуальных заданий. Составить комплекс разминочной гимнастики и продемонстрировать на уроке (задание 11)	1	
11. Тема 11.2. Упражнения в паре	Содержание учебного материала:	-	3
	В том числе, практических занятий: Набор упражнений с партнером на гимнастических матах, у шведской стенки, с гимнастической скамьей.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение индивидуальных заданий. Составить комплекс разминочной гимнастики и продемонстрировать на уроке (задание 11)	1	
12. Тема 11.3. Упражнения с гантелями, набивными мячами	Содержание учебного материала:	-	3
	В том числе, практических занятий: Комплекс, подобранных упражнений с гантелями и набивными мячами весом 3кг. и 5кг.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение индивидуальных заданий. Составить комплекс разминочной гимнастики и продемонстрировать на уроке (задание 11)	1	
13. Тема 11.4. Акробатические упражнения	Содержание учебного материала:	-	2
	В том числе, практических занятий: Комплекс упражнений на гимнастических матах: кувырки, стойка на голове, стойка на руках и др.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение индивидуальных заданий. Составить комплекс разминочной гимнастики и продемонстрировать на уроке (задание 11)	1	
14. Тема 11.5. Упражнения с гимнастической	Содержание учебного материала:	-	2
	В том числе, практических занятий: Комплекс упражнений с гимнастической скамьей	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение индивидуальных заданий. Составить комплекс разминочной гимнастики и	1	

скамьей	продемонстрировать на уроке (задание 11)		
Раздел 12. Практическая часть. Учебно-тренировочные занятия. Элементы единоборства		16	
15. Тема 12.1. Техника безопасности на уроках единоборства. Приёмы самостраховки	Содержание учебного материала:	-	1
	В том числе, практических занятий: Примерная инструкция по технике безопасности на уроках единоборств. Существующие приёмы самостраховки. Типичные ошибки.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Участие в соревнованиях, выполнение индивидуальных заданий, посещение секций единоборств, рукопашного боя (задание 12)	1	
16. Тема 12.2. Приёмы борьбы лёжа и стоя	Содержание учебного материала:	-	2
	В том числе, практических занятий: Комбинации из приемов борьбы лежа и стоя. Защиты при борьбе лёжа и стоя. Переходы от борьбы стоя к борьбе лёжа и наоборот.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Участие в соревнованиях, выполнение индивидуальных заданий, посещение секций единоборств, рукопашного боя (задание 12)	1	
17. Тема 12.3. Учебная схватка	Содержание учебного материала:	-	2
	В том числе, практических занятий: Схватки в парах со сменой партнёра.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Участие в соревнованиях, выполнение индивидуальных заданий, посещение секций единоборств, рукопашного боя (задание 12)	1	
18. Тема 12.4. Подвижные игры «Сила и ловкость», «Борьба всадников»	Содержание учебного материала:	-	3
	В том числе, практических занятий: Правила игр «Сила и ловкость», «Борьба всадников». Игра в командах.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Участие в соревнованиях, выполнение индивидуальных заданий, посещение секций единоборств, рукопашного боя (задание 12)	1	
19. Тема 12.5. Овладение приёмами страховки	Содержание учебного материала:	-	2
	В том числе, практических занятий: Изучение приёмов страховки и помощи. Ошибки при страховке. Страховка друг друга.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Участие в соревнованиях, выполнение индивидуальных заданий, посещение секций единоборств, рукопашного боя (задание 12)	1	
20. Тема 12.6. Самоконтроль при занятиях единоборствами	Содержание учебного материала:	-	1
	В том числе, практических занятий: Самоконтроль, его основные методы, показатели, критерии и оценки, дневник самоконтроля. Использование методов, стандартов, антропометрических индексов, упражнений - тестов для оценки физического состояния организма и физической подготовленности.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Участие в соревнованиях, выполнение индивидуальных заданий, посещение секций единоборств, рукопашного боя (задание 12)	1	
21. Тема 12.7. Правила соревнований по одному из видов единоборств	Содержание учебного материала:	-	3
	В том числе, практических занятий: Правила единоборств. Виды боевых искусств. Разборка правил соревнований любого единоборства по выбору.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Участие в соревнованиях, выполнение индивидуальных заданий, посещение секций единоборств, рукопашного боя (задание 12)	1	
22. Тема 12.8. Гигиена борца.	Содержание учебного материала:	-	1
	В том числе, практических занятий: Требования к питанию спортсменов и к основному спортивному сооружению. Система подготовки спортсмена. Гигиеническая характеристика борьбы. Распорядок дня и его оценка. Гигиена спортивной одежды и обуви, уход за ними.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Участие в соревнованиях, выполнение индивидуальных заданий, посещение секций единоборств, рукопашного боя (задание 12)	1	

Раздел 13. Практическая часть. Учебно-тренировочные занятия. Сухое плавание		10	
23. Тема 13.1. Техника безопасности на уроках плавания. Правила соревнований, нормативы, выдающиеся спортсмены	Содержание учебного материала:	-	1
	В том числе, практических занятий: Техника безопасности на уроках плавания. Правила соревнований вида спорта «плавание» Знаменитые пловцы и их достижения.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Участие в соревнованиях, выполнение индивидуальных заданий, посещение секции плавания. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО (задание 13)	1	
24. Тема 13.2. Упражнения для изучения стартов и поворотов	Содержание учебного материала:	-	2
	В том числе, практических занятий: Техника старта с тумбочки, его 7 фаз. Старт из воды. Техника старта из воды. Упражнения для изучения общего согласования движений.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Участие в соревнованиях, выполнение индивидуальных заданий, посещение секции плавания. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО (задание 13)	1	
25. Тема 13.3. Упражнения для изучения кроля на груди. Комплекс разминочных упражнений	Содержание учебного материала:	-	2
	В том числе, практических занятий: Упражнения для изучения движений ногами и дыхания. Упражнения для изучения дыхания и работы руками. Упражнения для изучения общего согласования движений.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Участие в соревнованиях, выполнение индивидуальных заданий, посещение секции плавания. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО (задание 13)	1	
26. Тема 13.4. Упражнения для изучения брасса. Комплекс разминочных упражнений	Содержание учебного материала:	-	2
	В том числе, практических занятий: Упражнения для изучения движений ногами и дыхания. Упражнения для изучения дыхания и работы руками. Упражнения для изучения общего согласования движений.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Участие в соревнованиях, выполнение индивидуальных заданий, посещение секции плавания. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО (задание 13)	1	
27. Тема 13.5. Упражнения для изучения плавания на спине. Комплекс разминочных упражнений	Содержание учебного материала:	-	1
	В том числе, практических занятий: Упражнения для изучения движений ногами и дыхания. Упражнения для изучения дыхания и работы руками. Упражнения для изучения общего согласования движений.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Участие в соревнованиях, выполнение индивидуальных заданий, посещение секции плавания. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО (задание 13)	1	
Раздел 14. Практическая часть. Учебно-тренировочные занятия. Лёгкая атлетика		12	
28. Тема 14.1. Бег 400 м	Содержание учебного материала:	-	2
	В том числе, практических занятий: Техника бега на 400 м. Старт. Бег по дистанции. Финиширование. Бег 400м по Нормативу 1 курса.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Участие в соревнованиях, подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО, выполнение индивидуальных заданий, посещение секции легкой атлетики (задание 14)	1	
29. Тема 14.2 Бег 800м	Содержание учебного материала:	-	2
	В том числе, практических занятий: Техника бега на 800 м. Старт. Бег по дистанции. Финиширование. Бег 800м по нормативу 1 курса.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Участие в соревнованиях, подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО, выполнение индивидуальных заданий, посещение секции легкой атлетики (задание 14)	1	

30. Тема 14.3. Бег 1000 м	Содержание учебного материала:	-	2
	В том числе, практических занятий: Техника бега на 1000 м. Старт. Бег по дистанции. Финиширование. Бег 1000м по нормативу 1 курса.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Участие в соревнованиях, подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО, выполнение индивидуальных заданий, посещение секции легкой атлетики (задание 14)	1	
31. Тема 14.4. Бег 1500 м	Содержание учебного материала:	-	2
	В том числе, практических занятий: Техника бега на 1500 м. Старт. Бег по дистанции. Финиширование. Бег 1500м по нормативу 1 курса.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Участие в соревнованиях, подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО, выполнение индивидуальных заданий, посещение секции легкой атлетики (задание 14)	1	
32. Тема 14.5 Кроссовый бег по пересеченной местности	Содержание учебного материала:	-	3
	В том числе, практических занятий: Характер пересеченной местности. Техника бега по пересеченной местности. Легкий бег 7-8 км в условиях пересеченной местности.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Участие в соревнованиях, подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО, выполнение индивидуальных заданий, посещение секции легкой атлетики (задание 14)	1	
33. Тема 14.6 Бег 3000 м (юноши), 2000 м (девушки)	Содержание учебного материала:	-	2
	В том числе, практических занятий: Техника бега на 3000 м., 2000 м. Старт. Бег по дистанции. Финиширование. Бег 3000м (юноши), 2000 м (девушки) по нормативу 1 курса.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Участие в соревнованиях, подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО, выполнение индивидуальных заданий, посещение секции легкой атлетики (задание 14)	1	
34. Тема 14.7 Метание спортивного снаряда гранаты	Содержание учебного материала:		3
	В том числе, практических занятий: Метание гранаты с места на три шаговых шага, с разбега. Специальные подготовительные упражнения метателя. Сдача нормативов по метанию гранаты: метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Упражнение метателя, метание отягощений. Развитие скоростно-силовых качеств. Упражнения на координацию движения. Составление комплекса упражнений по коррекции отстающих групп мышц. Участие в соревнованиях, подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО, выполнение индивидуальных заданий, посещение секции легкой атлетики (задание 14)	1	

Раздел 15. Теоретическая часть

35. Тема 15.1. Выполнение дифференцированного зачета	Содержание учебного материала: Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.	1	3
--	--	---	---

Итого: 2 семестр практических -69 часов, самостоятельной работы- 33 часов, теоретических- 3 часа, форма аттестации дифференцированный зачет

ВСЕГО:

175

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

3.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация учебного предмета требует наличия универсального спортивного зала, оборудованных раздевалок, душевой.

Оборудование спортивного зала:

- обруч гимнастический 10 шт;
- медицинбол 5 шт;
- мяч футбольный 7 шт;
- мяч волейбольный 15 шт;
- мяч баскетбольный 20 шт;
- скакалка гимнастическая 30 шт;
- конус 20 шт;
- теннисный стол 1шт;
- теннисные ракетки 2 шт;
- теннисный шарик 4 шт;
- ворота для мини-футбола 2 шт;
- перекладина навесная 7 шт;
- кольцо баскетбольное 4 шт;
- сетки баскетбольные 6 шт;
- щит баскетбольный 4 шт;
- стенка гимнастическая 9 шт;
- скамья гимнастическая 6 шт;
- гриф для штанги 2 шт;
- блины разновесовые 10 шт;
- скамья для штанги 2 шт;
- скамья для пресса 1шт;
- брусья параллельные 1шт;
- мат гимнастический 10 шт
- сетка волейбольная со стойками 1шт;
- гиря 16 кг 1шт;
- велотренажер 1шт;
- тренажер «эллипсоид» 1шт;
- тренажер «степпер» 1шт;
- тренажер «райдер» 1шт;
- гантели от 1-5 кг 3 пары;
- утяжелители для ног 25 пар
- мяч теннисный 15шт;
- насос для накачивания мячей в комплекте с иглами 10 шт;
- эстафетная палочка 5 шт;
- гимнастические коврики 30 шт;
- секундомеры 3 шт;
- лыжи 60 пар;
- лыжные палки 60 пар;
- лыжные ботинки 60 пар;
- лыжная мазь 2 комплекта;
- парафин

3.2 Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы в библиотечном фонде колледжа имеются печатные и электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемые для использования в образовательном процессе.

3.2.1 Печатные издания

Основная литература:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для учреждений нач. и сред. проф. образования- М.: ИЦ Академия, 2013.
2. Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: Учебное пособие М.Я. Виленский, А.Г. Горшков-М.: КноРус, 2013
3. Муллер А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для СПО. Люберцы: Юрайт, 2015.
4. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник под редакцией В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. М.: ЮНИТИ, 2015
5. 1.Власов А.Е. Зеленков Ю.А. Солнцев И.В. «Развитие массового спорта в современной России»: монография. Издательство: Проспект, 2018г.
6. Ланда Б.Х. «Диагностика физического состояния: обучающие методика и технология» : учебное пособие. Издательство: Спорт, 2017г

Дополнительная литература:

7. Лях В.И. Физическая культура: учебник 10-11 кл., -2011г
8. **Интернет-ресурсы**
9. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
10. www.goupr32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка».) Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).
11. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
12. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России)

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>умения: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p>	<p>- Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов; - Экспертная оценка результатов внеаудиторной самостоятельной работы обучающихся, деятельности обучающихся при выполнении практических упражнений. Дифференцированный зачет</p>
<p>знания: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, основы здорового образа жизни</p>	<p>- Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование; - Экспертная оценка результатов внеаудиторной самостоятельной работы обучающихся, ответов на устные вопросы. Дифференцированный зачет</p>

Разработчики:

ГАПОУ СО «НТПК № 1»

Преподаватель

Русинова Т.К.

ГАПОУ СО «НТПК № 1»

Преподаватель

Ерохина Т.С.

(место работы)

(занимаемая должность)

(инициалы, фамилия)