

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:**

**44.02.02 ПРЕПОДАВАНИЕ В НАЧАЛЬНЫХ КЛАССАХ**

ПРОФИЛЬ ПОЛУЧАЕМОГО  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ:  
КВАЛИФИКАЦИЯ:  
ФОРМА ОБУЧЕНИЯ:  
ГОД НАБОРА:

гуманитарный  
учитель начальных классов  
очная  
2022

Рабочая программа учебного предмета разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 44.02.02 Преподавание в начальных классах;
- 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 по специальности «Преподавание в начальных классах» государственного автономного профессионального образовательного учреждения Свердловской области «Нижнетагильский педагогический колледж № 1»

Протокол № 1 от 18.02.2022 г.

©  
©  
©  
©  
©

## СОДЕРЖАНИЕ

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

# 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 **44.02.02 Преподавание в начальных классах**, 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, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики 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 физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности,

в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;

- положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

#### **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**

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

## 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
<b>Раздел 1. Теоретическая часть</b>		<b>2</b>	
<b>1.</b> Тема 1.1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	<b>Содержание учебного материала:</b> 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	<b>2</b>	<b>1</b>
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Подготовить сообщение «Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена». Самостоятельная домашняя работа (повторение конспекта, подготовка к следующему занятию) (задание 1)	<b>1</b>	
<b>Раздел 2. Практические занятия. Учебно-методические занятия</b>		<b>12</b>	
<b>2.</b> Тема 2.1 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	<b>Содержание учебного материала</b>	-	<b>1</b>
	<b>В том числе, практических занятий:</b> 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	<b>2</b>	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Подготовить сообщение( задание 2)	<b>1</b>	
<b>3.</b> Тема 2.2 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	<b>Содержание учебного материала</b>	-	<b>1</b>
	<b>В том числе, практических занятий:</b> 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.	<b>2</b>	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Подготовить сообщение ( задание 2)	<b>1</b>	
<b>4.</b> Тема 2.3 Оздоровительные процедуры	<b>Содержание учебного материала</b>	-	<b>2</b>
	<b>В том числе, практических занятий:</b> Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.	<b>2</b>	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Подготовить сообщение( задание 2)	<b>1</b>	
<b>5.</b> Тема 2.4 Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости,	<b>Содержание учебного материала</b>	-	<b>1</b>
	<b>В том числе, практических занятий:</b> Определение понятия «работоспособность», «утомление», «усталость» Внешние признаки утомления при физическом труде (окраска кожи, потливость, внимание, дыхание, самочувствие) Стадии физической работоспособности. Функциональная проба.	<b>2</b>	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Подготовить сообщение( задание 2)	<b>1</b>	

утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции			
6. Тема 2.5 Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности.	<b>Содержание учебного материала</b>	-	1
	<b>В том числе, практических занятий:</b> 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	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Подготовить сообщение( задание 2)	1	
7. Тема 2.6 Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении	<b>Содержание учебного материала</b>	-	1
	<b>В том числе, практических занятий:</b> 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 разновидность. самомассаж. Противопоказания к применению массажа и самомассажа	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Подготовить сообщение( задание 2)	1	
<b>Раздел 3. Практические занятия. Учебно-тренировочные занятия. Лёгкая атлетика</b>		<b>10</b>	
8. Тема 3.1 Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Низкий старт	<b>Содержание учебного материала</b>	-	2
	<b>В том числе, практических занятий:</b> 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	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 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	<b>Содержание учебного материала</b>	-	3
	<b>В том числе, практических занятий:</b> Отталкивание. Первые шаги разгона. Увеличение скорости. Правильная постановка стопы. Створ финиша.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 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	<b>Содержание учебного материала</b>	-	3
	<b>В том числе, практических занятий:</b> Нормативы бега на 100м. Бег по дистанции. Обсуждение ошибок	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Участие в соревнованиях, подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО, выполнение индивидуальных заданий, посещение секции легкой атлетики (задание 3)	1	
11. Тема 3.4.	<b>Содержание учебного материала</b>	-	1



Эстафетный бег 4x100		<b>В том числе, практических занятий:</b> Техника эстафетного бега 4x100. Бег по дистанции. Техника передачи эстафетной палочки. Пробегание отрезков.	2	
		<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Участие в соревнованиях, подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО, выполнение индивидуальных заданий, посещение секции легкой атлетики (задание 3)	1	
12. Тема Эстафетный бег 4x400	3.5.	<b>Содержание учебного материала</b>	-	1
		<b>В том числе, практических занятий:</b> Техника бега 4x400. Бег по дистанции. Бег в команде.	2	
		<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Участие в соревнованиях, подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО, выполнение индивидуальных заданий, посещение секции легкой атлетики (задание 3)	1	
<b>Раздел 4. Практические занятия. Учебно-тренировочные занятия. Баскетбол</b>			<b>6</b>	
13. Тема 4.1. Техника безопасности на уроках баскетбола. Ловля и передача мяча		<b>Содержание учебного материала</b>	-	1
		<b>В том числе, практических занятий:</b> Техника безопасности на уроках баскетбола. Виды передач. Виды ловли мяча. Упражнения, направленные на совершенствование ловли и техники передач.	2	
		<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Участие в соревнованиях, выполнение индивидуальных заданий, посещение секции баскетбола (задание 4)	1	
14. Тема 4.2. Броски мяча в корзину		<b>Содержание учебного материала</b>	-	3
		<b>В том числе, практических занятий:</b> Вращение мяча. Траектория полёта мяча. Виды бросков и их техника.	2	
		<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Участие в соревнованиях, выполнение индивидуальных заданий, посещение секции баскетбола (задание 4)	1	
15. Тема 4.3. Приёмы овладения мячом		<b>Содержание учебного материала</b>	-	1
		<b>В том числе, практических занятий:</b> Стойки. Передвижения. Техника овладения мячом. Моменты при передвижениях защитника	2	
		<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Участие в соревнованиях, выполнение индивидуальных заданий, посещение секции баскетбола (задание 4)	1	
<b>Раздел 5. Практические занятия. Учебно-тренировочные занятия. Волейбол</b>			<b>6</b>	<b>1</b>
16. Тема 5.1. Техника безопасности на уроках волейбола. Стойки, перемещения		<b>Содержание учебного материала</b>	-	
		<b>В том числе, практических занятий:</b> Техника безопасности на уроках волейбола. Стойки и перемещения волейболиста. Виды стоек. Техника перемещений.	2	
		<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Участие в соревнованиях, выполнение индивидуальных заданий, посещение секции волейбола (задание 5)	1	
17. Тема 5.2. Передача, подача мяча		<b>Содержание учебного материала</b>	-	2
		<b>В том числе, практических занятий:</b> Виды передач и подач волейболиста. Техника подач. Техника передач. Основные ошибки.	2	
		<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Участие в соревнованиях, выполнение индивидуальных заданий, посещение секции волейбола (задание 5)	1	
18. Тема 5.3. Нападающий удар		<b>Содержание учебного материала</b>	-	1
		<b>В том числе, практических занятий:</b> Техника нападающего удара. Разбег и короткий удар. Типичные ошибки.	2	
		<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Участие в соревнованиях, выполнение индивидуальных заданий, посещение секции волейбола (задание 5)	1	

<b>Раздел 6. Практические занятия. Учебно-тренировочные занятия. Футбол</b>		<b>8</b>	
<b>19.</b> Тема 6.1. Техника безопасности на уроках футбола. Удар по мячу средней частью подъёма ноги	<b>Содержание учебного материала</b>	-	2
	<b>В том числе, практических занятий:</b> Техника безопасности на уроках футбола Техника удара по мячу. Основные ошибки. Советы, правила. Постановка ног.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Участие в соревнованиях, выполнение индивидуальных заданий, посещение секции футбола (задание 6)	1	
<b>20.</b> Тема 6.2. Удары головой на месте и в прыжке	<b>Содержание учебного материала</b>	-	2
	<b>В том числе, практических занятий:</b> Техника удара головой. Остановки мяча. Замах в прыжке. Основные ошибки.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Участие в соревнованиях, выполнение индивидуальных заданий, посещение секции футбола (задание 6)	1	
<b>21.</b> Тема 6.3. Остановка мяча ногами, грудью, отбор мяча	<b>Содержание учебного материала</b>	-	3
	<b>В том числе, практических занятий:</b> Остановка мяча грудью. Упражнения для обучения. Виды отбора мяча. Разбор типичных ошибок при выполнении остановок.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Участие в соревнованиях, выполнение индивидуальных заданий, посещение секции футбола (задание 6)	1	
<b>22.</b> Тема 6.4. Техника игры вратаря	<b>Содержание учебного материала</b>	-	1
	<b>В том числе, практических занятий:</b> Техника игры вратаря. Ловля мяча. Отбивание мяча. Перевод мяча. Отбивание мяча. Классификация приёмов техники игры вратаря.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Участие в соревнованиях, выполнение индивидуальных заданий, посещение секции футбола (задание 6)	1	
<b>Раздел 7. Практические занятия. Учебно-тренировочные занятия. Атлетическая гимнастика</b>		<b>6</b>	
<b>23.</b> Тема 7.1. Техника безопасности на уроках атлетической гимнастики.	<b>Содержание учебного материала</b>	-	1
	<b>В том числе, практических занятий:</b> Что такое сила? Основные мышечные группы. Техника безопасности на уроках атлетической гимнастики.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Участие в соревнованиях, выполнение индивидуальных заданий, посещение тренировок в тренажерном зале (задание 7)	1	
<b>24.</b> Тема 7.2. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с гантелями	<b>Содержание учебного материала</b>	-	2
	<b>В том числе, практических занятий:</b> 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	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Участие в соревнованиях, выполнение индивидуальных заданий, посещение тренировок в тренажерном зале (задание 7)	1	
	<b>Содержание учебного материала</b>	-	3
	<b>В том числе, практических занятий:</b> Разновидности комплектов 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.	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Участие в соревнованиях, выполнение индивидуальных заданий, посещение тренировок в тренажерном зале (задание 7)	1	
<b>Итого: 1 семестр практических -48 часов, самостоятельной работы- 25 часов, теоретических – 2 часа, форма аттестации зачет</b>			

<b>Раздел 8. Теоретическая часть</b>		<b>3</b>	
1. Тема 8.1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	<b>Содержание учебного материала:</b> Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Самоконтроль. Дневник самоконтроля. Гигиена самостоятельных занятий	<b>2</b>	<b>3</b>
	<b>В том числе, практических занятий:</b>	<b>-</b>	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Подготовить сообщение «Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности». (задание 8)	<b>1</b>	
<b>Раздел 9. Практические занятия. Учебно-методические занятия</b>		<b>8</b>	
2. Тема 9.1. Психофизиологические основы учебного и производственного труда	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>-</b>	<b>3</b>
	<b>В том числе, практических занятий:</b> Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций..	<b>2</b>	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Составить комплекс утренней и производственной гимнастики (заранее оговорить вид труда) и продемонстрировать составленные комплексы на следующем уроке	<b>1</b>	
3. Тема 9.2. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>-</b>	<b>1</b>
	<b>В том числе, практических занятий:</b> 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.	<b>2</b>	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Составить комплекс упражнений	<b>1</b>	
4. Тема 9.3 Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>-</b>	<b>3</b>
	<b>В том числе, практических занятий:</b> Комплексы упражнений для профилактики и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата. Составление разных комплексов.	<b>2</b>	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Составить комплекс упражнений для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата	<b>1</b>	
5. Тема 9.4. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов.	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>-</b>	<b>3</b>
	<b>В том числе, практических занятий:</b> Что такое производственная гимнастика? Ее цель, задачи. Составление комплексов производственной гимнастики для разных профессий. Утренняя гимнастика. Ее цель, задачи. Вводная гимнастика. Ее цель, задачи.	<b>2</b>	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Составить комплекс упражнений утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления своей будущей профессиональной деятельности	<b>1</b>	
<b>Раздел 10. Практические занятия. Учебно-тренировочные занятия. Лыжная подготовка</b>		<b>8</b>	

6. Тема 10.1. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Лыжные ходы	<b>Содержание учебного материала:</b>	-	2
	<b>В том числе, практических занятий:</b> Классификация лыжных ходов. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Участие в соревнованиях, выполнение индивидуальных заданий, посещение секции лыжных гонок, подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО (задание 10)	1	
7. Тема 10.2. Преодоление подъемов и препятствий	<b>Содержание учебного материала:</b>	-	2
	<b>В том числе, практических занятий:</b> Классификация подъемов. Характер препятствий, возвышенность. Бег на лыжах по лесу. Первая помощь при травмах и обморожениях.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 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	<b>Содержание учебного материала:</b>	-	1
	<b>В том числе, практических занятий:</b> Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 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)	<b>Содержание учебного материала:</b>	-	3
	<b>В том числе, практических занятий:</b> Прохождение дистанции не на скорость до 5км у девушек и до 10 км у юношей.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Участие в соревнованиях, выполнение индивидуальных заданий, посещение секции лыжных гонок, подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО (задание 10)	1	
<b>Раздел 11. Практические занятия. Учебно-тренировочные занятия. Гимнастика</b>		<b>10</b>	
10. Тема 11.1. Техника безопасности на уроках гимнастики. Общеразвивающие упражнения	<b>Содержание учебного материала:</b>	-	1
	<b>В том числе, практических занятий:</b> Техника безопасности на уроках гимнастики. Характеристика общеразвивающих упражнений. Классификация общеразвивающих упражнений.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Выполнение индивидуальных заданий. Составить комплекс разминочной гимнастики и продемонстрировать на уроке (задание 11)	1	
11. Тема 11.2. Упражнения в паре	<b>Содержание учебного материала:</b>	-	3
	<b>В том числе, практических занятий:</b> Набор упражнений с партнером на гимнастических матах, у шведской стенки, с гимнастической скамьей.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Выполнение индивидуальных заданий. Составить комплекс разминочной гимнастики и продемонстрировать на уроке (задание 11)	1	
12. Тема 11.3. Упражнения с гантелями, набивными мячами	<b>Содержание учебного материала:</b>	-	3
	<b>В том числе, практических занятий:</b> Комплекс, подобранных упражнений с гантелями и набивными мячами весом 3кг. и 5кг.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Выполнение индивидуальных заданий. Составить комплекс разминочной гимнастики и продемонстрировать на уроке (задание 11)	1	
13. Тема 11.4. Акробатические упражнения	<b>Содержание учебного материала:</b>	-	2
	<b>В том числе, практических занятий:</b> Комплекс упражнений на гимнастических матах: кувырки, стойка на голове, стойка на руках и др.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Выполнение индивидуальных заданий. Составить комплекс	1	

	разминочной гимнастики и продемонстрировать на уроке (задание 11)		
<b>14.</b> Тема 11.5. Упражнения с гимнастической скамьей	<b>Содержание учебного материала:</b>	-	2
	<b>В том числе, практических занятий:</b> Комплекс упражнений с гимнастической скамьей	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Выполнение индивидуальных заданий. Составить комплекс разминочной гимнастики и продемонстрировать на уроке (задание 11)	1	
<b>Раздел 12. Практические занятия. Учебно-тренировочные занятия. Элементы единоборства</b>		<b>16</b>	
<b>15.</b> Тема 12.1. Техника безопасности на уроках единоборства. Приёмы самостраховки	<b>Содержание учебного материала:</b>	-	1
	<b>В том числе, практических занятий:</b> Примерная инструкция по технике безопасности на уроках единоборств. Существующие приёмы самостраховки. Типичные ошибки.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Участие в соревнованиях, выполнение индивидуальных заданий, посещение секций единоборств, рукопашного боя (задание 12)	1	
<b>16.</b> Тема 12.2. Приёмы борьбы лёжа и стоя	<b>Содержание учебного материала:</b>	-	2
	<b>В том числе, практических занятий:</b> Комбинации из приемов борьбы лежа и стоя. Защиты при борьбе лёжа и стоя. Переходы от борьбы стоя к борьбе лёжа и наоборот.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Участие в соревнованиях, выполнение индивидуальных заданий, посещение секций единоборств, рукопашного боя (задание 12)	1	
<b>17.</b> Тема 12.3. Учебная схватка	<b>Содержание учебного материала:</b>	-	2
	<b>В том числе, практических занятий:</b> Схватки в парах со сменой партнёра.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Участие в соревнованиях, выполнение индивидуальных заданий, посещение секций единоборств, рукопашного боя (задание 12)	1	
<b>18.</b> Тема 12.4. Подвижные игры «Сила и ловкость», «Борьба всадников»	<b>Содержание учебного материала:</b>	-	3
	<b>В том числе, практических занятий:</b> Правила игр «Сила и ловкость», «Борьба всадников». Игра в командах.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Участие в соревнованиях, выполнение индивидуальных заданий, посещение секций единоборств, рукопашного боя (задание 12)	1	
<b>19.</b> Тема 12.5. Овладение приёмами страховки	<b>Содержание учебного материала:</b>	-	2
	<b>В том числе, практических занятий:</b> Изучение приёмов страховки и помощи. Ошибки при страховке. Страховка друг друга.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Участие в соревнованиях, выполнение индивидуальных заданий, посещение секций единоборств, рукопашного боя (задание 12)	1	
<b>20.</b> Тема 12.6. Самоконтроль при занятиях единоборствами	<b>Содержание учебного материала:</b>	-	1
	<b>В том числе, практических занятий:</b> 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	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Участие в соревнованиях, выполнение индивидуальных заданий, посещение секций единоборств, рукопашного боя (задание 12)	1	
<b>21.</b> Тема 12.7. Правила соревнований по одному из видов единоборств	<b>Содержание учебного материала:</b>	-	3
	<b>В том числе, практических занятий:</b> Правила единоборств. Виды боевых искусств. Разборка правил соревнований любого единоборства по выбору.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Участие в соревнованиях, выполнение индивидуальных заданий, посещение секций единоборств, рукопашного боя (задание 12)	1	
<b>22.</b> Тема 12.8. Гигиена	<b>Содержание учебного материала:</b>	-	1

борца.	<b>В том числе, практических занятий:</b> 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	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Участие в соревнованиях, выполнение индивидуальных заданий, посещение секций единоборств, рукопашного боя (задание 12)	1	
<b>Раздел 13. Практические занятия. Учебно-тренировочные занятия. Сухое плавание</b>		<b>10</b>	
23. Тема 13.1. Техника безопасности на уроках плавания. Правила соревнований, нормативы, выдающиеся спортсмены	<b>Содержание учебного материала:</b>	-	1
	<b>В том числе, практических занятий:</b> Техника безопасности на уроках плавания. Правила соревнований вида спорта «плавание» Знаменитые пловцы и их достижения.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 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	<b>Содержание учебного материала:</b>	-	2
	<b>В том числе, практических занятий:</b> Техника старта с тумбочки, его 7 фаз. Старт из воды. Техника старта из воды. Упражнения для изучения общего согласования движений.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 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	<b>Содержание учебного материала:</b>	-	2
	<b>В том числе, практических занятий:</b> Упражнения для изучения движений ногами и дыхания. Упражнения для изучения дыхания и работы руками. Упражнения для изучения общего согласования движений.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 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	<b>Содержание учебного материала:</b>	-	2
	<b>В том числе, практических занятий:</b> Упражнения для изучения движений ногами и дыхания. Упражнения для изучения дыхания и работы руками. Упражнения для изучения общего согласования движений.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 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	<b>Содержание учебного материала:</b>	-	1
	<b>В том числе, практических занятий:</b> Упражнения для изучения движений ногами и дыхания. Упражнения для изучения дыхания и работы руками. Упражнения для изучения общего согласования движений.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Участие в соревнованиях, выполнение индивидуальных заданий, посещение секции плавания. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО (задание 13)	1	
<b>Раздел 14. Практические занятия. Учебно-тренировочные занятия. Лёгкая атлетика</b>		<b>12</b>	
28. Тема 14.1. Бег 400 м	<b>Содержание учебного материала:</b>	-	2
	<b>В том числе, практических занятий:</b> Техника бега на 400 м. Старт. Бег по дистанции. Финиширование. Бег 400м по Нормативу 1 курса.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 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	<b>Содержание учебного материала:</b>	-	2
	<b>В том числе, практических занятий:</b> Техника бега на 800 м. Старт. Бег по дистанции. Финиширование. Бег 800м по нормативу 1 курса.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 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	<b>Содержание учебного материала:</b>	-	2
	<b>В том числе, практических занятий:</b> Техника бега на 1000 м. Старт. Бег по дистанции. Финиширование. Бег 1000м по нормативу 1 курса.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 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	<b>Содержание учебного материала:</b>	-	2
	<b>В том числе, практических занятий:</b> Техника бега на 1500 м. Старт. Бег по дистанции. Финиширование. Бег 1500м по нормативу 1 курса.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 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	<b>Содержание учебного материала:</b>	-	3
	<b>В том числе, практических занятий:</b> Характер пересеченной местности. Техника бега по пересеченной местности. Легкий бег 7-8 км в условиях пересеченной местности.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 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)	<b>Содержание учебного материала:</b>	-	2
	<b>В том числе, практических занятий:</b> Техника бега на 3000 м., 2000 м. Старт. Бег по дистанции. Финиширование. Бег 3000м (юноши), 2000 м (девушки) по нормативу 1 курса.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 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	<b>Содержание учебного материала:</b>		3
	<b>В том числе, практических занятий:</b> 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	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 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	
<b>Раздел 15. Теоретическая часть</b>			

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.	3	3
--	--	---	---

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

<b>ВСЕГО:</b>	<b>175</b>	
---------------	------------	--



### 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](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).
10. [www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка».) Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).
11. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
12. [www.olympic.ru](http://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)