

областное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Обоянский гуманитарно-технологический колледж»

Рассмотрена  
на заседании  
методического совета  
Протокол № 5  
от «29» мая 2023 г.

Принята  
на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 8  
от «27» июня 2023 г.

Утверждаю  
Директор ОБПОУ «ОГТК»  
Ю.С. Парахин

Приказ № 371  
от «28» июня 2023г.




**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**(адаптированная)**  
**общеобразовательного предмета**  
**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**  
**для студентов с ограничениями здоровья (ОВЗ)**

Профессия

15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки))

2023

Рассмотрена  
на заседании ЦК «Общеобразовательные  
и социально-гуманитарные дисциплины»  
Протокол № 10 от 25 июня 2023 г.  
Председатель  Ю.Ю.Быканова

Рабочая программа общеобразовательного предмета «Физическая культура» для студентов с ОВЗ разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования с учетом Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки))

Организация-разработчик: ОБПОУ «ОГТК»

Разработчик: Федотова Валентина Сергеевна, преподаватель  
Ф.И.О. полностью, должность

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРЕДМЕТА	9
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРЕДМЕТА	17
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРЕДМЕТА	20

# ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» для студентов с ОВЗ

## 1.1. Область применения программы

Рабочая программа общеобразовательного предмета «Физическая культура» для студентов с ОВЗ является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки))

## 1.2. Место общеобразовательного предмета в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Общеобразовательный предмет «Физическая культура» для студентов с ОВЗ входит в общеобразовательный цикл основной профессиональной образовательной программы по профессии 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки))

## 1.3. Цели и планируемые результаты освоения общеобразовательного предмета

Содержание программы общеобразовательного предмета «Физическая культура» для студентов с ОВЗ направлено на достижение результатов ее освоения в соответствии с требованиями ФГОС СОО с учетом профессиональной направленности ФГОС СПО.

Освоение содержания общеобразовательного предмета «Физическая культура» для студентов с ОВЗ обеспечивает достижение обучающимися следующих **результатов:**

### **личностных:**

#### в части:

#### *гражданского воспитания:*

**Л1** сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;

**Л2** готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;

**Л3** готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в общеобразовательной организации и детско-юношеских организациях;

**Л4** умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;

**Л5** готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;

#### *физического воспитания:*

**Л6** сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;

**Л7** потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

**Л8** активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;

#### *трудового воспитания:*

**Л9** готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;

**Л10** готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;



- Л11 интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;
- Л12 готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;

**метапредметных:**

овладение универсальными учебными познавательными действиями:

базовые логические действия:

МП1 самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;

МП2 устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;

МП3 определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;

МП4 выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;

МП5 вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности.

базовые исследовательские действия:

МП6 владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;

МП7 способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

МП8 ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

МП9 анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;

МП10 давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретенный опыт.

Овладение универсальными коммуникативными действиями:

совместная деятельность:

МП11 понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;

МП12 принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы.

МП13 координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

МП14 осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

Овладение универсальными регулятивными действиями:

самоорганизация:

МП15 самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

МП16 самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;

МП17 давать оценку новым ситуациям;

МП18 расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;

МП19 делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; оценивать приобретенный опыт;



**МП20** способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

*самоконтроль:*

**МП21** давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;

**МП22** уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

*принятие себя и других людей:*

**МП23** принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;

**МП24** принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;

**МП25** признавать свое право и право других людей на ошибки.

**МП26** развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

#### **предметных:**

**ПР1.** 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);

**ПР2.** Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

**ПР3.** Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;

**ПР4.** Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

**ПР5.** 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;

**ПР6.** Положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

#### **личностных результатов воспитания:**

**ЛРВ 9** - соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях;

**ЛРВ 33** - использование средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

В ходе изучения содержания, предусмотренного настоящей рабочей программой, студенты приступают к освоению следующих **общих и профессиональных компетенций:**

**ОК 01.** Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к

различным контекстам;

**ОК04.** Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

**ОК08.** Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

**ПК1.3.** Проверять оснащенность, работоспособность, исправность и осуществлять настройку оборудования поста для различных способов сварки.

**СИНХРОНИЗАЦИЯ ЛИЧНОСТНЫХ, МЕТАПРЕДМЕТНЫХ И ПРЕДМЕТНЫХ  
РЕЗУЛЬТАТОВ С ОБЩИМИ И ПРОФЕССИОНАЛЬНЫМИ КОМПЕТЕНЦИЯМИ**

Общие и профессиональные компетенции	Планируемые результаты	
	Личностные, метапредметные	Предметные
ОК1	Л9-Л12, МП1-МП5, МП6-МП10, ЛРВ33	ПР1- ПР4
ОК4	Л9-Л12, МП11- МП14, МП23-МП26, ЛРВ9	ПР1- ПР4
ОК8	Л2, Л3, Л5, Л6-Л8, МП15-МП22, ЛРВ9,ЛРВ33	ПР1- ПР6
ПК.1.3.	Л9-Л10, Л12, МП7- МП10, ЛРВ33	ПР2, ПР4



**СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРЕДМЕТА  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» для студентов с ОВЗ  
1.4 Объем общеобразовательного предмета и виды учебной работы**

Вид учебной работы	Объем часов		
	Всего	№ семестра	№ семестра
<b>Объем образовательной программы (всего)</b>	108		
<b>Суммарная нагрузка во взаимодействии с преподавателем (всего)</b>	72	34	38
в том числе			
теоретические занятия	6	4	2
лабораторные работы (если предусмотрено)			
практические занятия (если предусмотрено)	66	30	36
контрольные работы (если предусмотрено)			
консультации (если предусмотрено)			
из них в форме практической подготовки	22	10	12
профессионально-ориентированное содержание			
<b>Промежуточная аттестация</b>	2		
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего), в том числе индивидуальный проект (указываются все виды самостоятельной работы: реферат, расчетно-графическая работа, внеаудиторная самостоятельная работа и т.п.) (если предусмотрено)</b>	36	16	20
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>			

2. Тематический план и содержание общеобразовательного предмета

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объём часов	Планируемые результаты	Примечания
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>ВВЕДЕНИЕ</b> Современное состояние физической культуры и спорта	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК1, ОК4, ОК8	
	<b>№ п/п</b>			
	<b>1</b>	2		
	<b>Теоретическое занятие №1</b> Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека			
	<b>2</b>	2		
	<b>Теоретическое занятие №2</b> Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения.			
<b>Раздел 1.</b> <b>Легкая атлетика.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	ОК1, ОК4, ОК8, ПК1.3	
	<b>№ п/п</b>			
	<b>1</b>	2		
<b>Тема 1.1.</b> Техника бега на короткие дистанции	<b>Практическое занятие №1</b> Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Бег на короткие дистанции: специальные беговые упражнения, старт и ускорение. Бег 30м, 60м, 100 м, Челночный бег 3 x 10			
	<b>2</b>	2		
<b>Тема 1.2.</b> Техника бега на средние и длинные дистанции	<b>Практическое занятие №2</b> Бег на средние и длинные дистанции: техника высокого старта и техника бега по дистанции. Бег по дистанции: 500м, 1000м, 2000м, 3000м. Бег 1000 м. на время.			
	<b>3</b>	2		
<b>Тема 1.3.</b> Эстафетный бег	<b>Практическое занятие №3</b> Техника эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег 4x100 м, 4x400 м.			
	<b>4</b>	2		
<b>Тема 1.4.</b> Прыжки в длину	<b>Практическое занятие №4</b> Прыжки в длину с места: техника отталкивания, техника приземления, техника движения в полете.			



<p><b>Тема1.5.</b> Метание гранаты</p>	<p><b>5</b></p>	<p><b>Практическое занятие №5</b> Техника безопасности. Метание гранаты. Техника метания гранаты: держание и выбрасывание снаряда, техника метания гранаты с места, техника метания с бросковых шагов, техника выполнения разбега и отведения гранаты, техника метания гранаты с полного разбега.</p>	<p>2</p>	
	<p><b>1</b> <b>2</b> <b>3</b> <b>4</b> <b>5</b> <b>6</b></p>	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнить комплекс упражнений на развитие быстроты; Выполнить прыжки с места; Использовать чередование бега с ходьбой до 3000м; Выполнить бег на короткие отрезки 4x15; Выполнить бег на 1000м Выполнить бег интервальный темпом.</p>	<p>6</p>	
<p><b>Раздел 2.</b> <b>Гимнастика</b></p>		<p><b>Содержание учебного материала</b></p>	<p>8</p>	<p>ОК1, ОК4, ОК8, ПК1.3.</p>
<p><b>Тема2.1.</b> Строевые приёмы и упражнения</p>	<p><b>1</b></p>	<p><b>Практическое занятие №6</b> Техника безопасности. Строевые приёмы и упражнения на месте: построение, повороты, размыкание и смыкание.</p>	<p>2</p>	<p>В форме практической подготовки</p>
<p><b>Тема2.2.</b> Элементы акробатики</p>	<p><b>2</b></p>	<p><b>Практическое занятие №7</b> Элементы акробатики. Кувырок вперед, назад. Стойка на лопатках «березка».</p>	<p>2</p>	<p>В форме практической подготовки</p>
<p><b>Тема2.3.</b> Общеразвивающие упражнения. Производственная гимнастика.</p>	<p><b>3</b></p>	<p><b>Практическое занятие №8</b> Общеразвивающие упражнения. Разновидности ОРУ с предметами и без предметов. Производственная гимнастика.</p>	<p>2</p>	<p>В форме практической подготовки</p>
<p><b>Тема2.4.</b> Упражнения на гимнастических снарядах.</p>	<p><b>4</b></p>	<p><b>Практическое занятие №9</b> Строевые приёмы и упражнения. Упражнения на гимнастических снарядах. Подтягивание на высокой перекладине. Выполнение контрольных нормативов.</p>	<p>2</p>	<p>В форме практической подготовки</p>
	<p><b>1</b> <b>2</b></p>	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Подготовить комплекс утренней гимнастики; Подготовить комплекс производственной гимнастики.</p>	<p>2</p>	
<p><b>Раздел 3.</b> <b>Спортивные игры.</b> <b>Настольный теннис</b></p>		<p><b>Содержание учебного материала</b></p>	<p>4</p>	<p>ОК1, ОК4, ОК8, ПК1.3</p>



<p><b>Тема 3.1.</b> Правила игры. Стойки игрока. Способы держания ракетки. Передвижения. Упражнения с мячом и ракеткой.</p>	<p><b>1</b> <b>Практическое занятие №10</b> Техника безопасности. Правила игры. Стойки игрока. Способы держания ракетки : горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки. Упражнения с мячом и ракеткой.</p>	<p>2</p>	
<p><b>Тема 3.2.</b> Технические приемы игры</p>	<p><b>2</b> <b>Практическое занятие №11</b> Технические приемы: подача мяча, подрезка, накат, удар по мячу. Учебная игра.</p>	<p>2</p>	
<p><b>Раздел 4. Баскетбол</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p>	<p><b>8</b> ОК1, ОК4, ОК8, ПК1.3</p>	
<p><b>Тема 4.1.</b> Передача и ловля мяча</p>	<p><b>1</b> <b>Практическое занятие №12</b> Техника безопасности на уроках. Правила игры. Техника передачи мяча одной рукой: верхняя, нижняя. техника передачи мяча двумя руками: от груди, из-за головы. Ловля мяча после отскока от пола и щита двумя руками в прыжке. Подвижные игры с элементами «Баскетбола».</p>	<p>2</p>	
<p><b>Тема 4.2.</b> Ведение мяча. Подвижные игры.</p>	<p><b>2</b> <b>Практическое занятие №13</b> Ведение мяча различными способами: правой, левой рукой в движении. Подвижные игры с элементами «Баскетбола».</p>	<p>2</p>	
<p><b>Тема 4.3.</b> Броски мяча в кольцо</p>	<p><b>3</b> <b>Практическое занятие №14</b> Техника бросков мяча: с места, в движении. Броски мяча с разных точек; штрафные броски. Игра «33», «21».</p>	<p>2</p>	<p>В форме практической подготовки</p>
<p><b>Тема 4.4.</b> Сочетание приёмов. Выполнение контрольных упражнений. Учебная игра.</p>	<p><b>4</b> <b>Практическое занятие №15</b> Сочетание изученных приемов игры. Выполнение контрольных упражнений по разделу «Баскетбол». Учебная игра.</p>	<p>2</p>	
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1 Подготовить комплекс упражнений на плечевой пояс ; 2 Подготовить комплекс упражнений на гибкость и ловкость пальцев; 3 Выполнить выпрыгивание из приседа; 4 Подготовить комплекс упражнений с мячами;</p>	<p><b>8</b></p>	

	<p><b>5</b> Подготовить комплекс упражнений в парах;  <b>6</b> Подготовить комплекс упражнений на гимнастических скамейках;  <b>7</b> Подготовить комплекс упражнений на силу рук;  <b>8</b> Подготовить комплекс упражнений на развитие быстроты реакции.</p>		
<p>Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья</p>	<p><b>Теоретическое занятие №3</b>  1. Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья.  2. Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность.  <i>(Варианты: дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, йога, глазодвигательная гимнастика, стрейчинг, суставная гимнастика; лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др).</i></p>	2	ОК1, ОК4, ОК8
<p><b>Раздел 5.</b> <b>Бадминтон</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p>	4	ОК1, ОК4, ОК8, ПК1.3
<p><b>Тема 5.1.-5.2.</b> Правила игры. Выполнение ударов различными способами. Учебная игра.</p>	<p><b>Практическое занятие №16-17</b> Техника безопасности. Правила игры. Способы хватки ракетки, игровые стойки, передвижения по площадке, жонглирование воланом. Удары: сверху правой и левой сторонами ракетки, удары снизу и сбоку слева и справа, подрезкой справа и слева.</p>	4	
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <p><b>1</b> Ознакомиться с правилами игры «Бадминтон»  <b>2.</b> Подготовить комплекс упражнения на развитие верхнего плечевого пояса;  <b>3.</b> Выполнить комплекс упражнений на развитие быстроты;  <b>4.</b> Выполнить комплекс упражнений на развитие ловкости.</p>	4	
<p><b>Раздел 6.</b> <b>Лыжная подготовка</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p>	8	ОК1, ОК4, ОК8, ПК1.3
<p><b>Тема 6.1.</b> Классификация лыжных ходов.</p>	<p><b>Практическое занятие №18</b> Техника безопасности. Классификация лыжных ходов. Строевые упражнения с лыжами и без лыж.</p>	2	



<b>Тема 6.2.</b> Техника попеременных лыжных ходов.	<b>2</b>	<b>Практическое занятие №19</b> Техника попеременных лыжных ходов. Прохождение дистанции 2 км.	<b>2</b>	
<b>Тема 6.3.</b> Техника одновременных лыжных ходов.	<b>3</b>	<b>Практическое занятие №20</b> Техника одновременных лыжных ходов. Прохождение дистанции 3 км.	<b>2</b>	
<b>Тема 6.4.</b> Подъёмы и спуски	<b>4</b>	<b>Практическое занятие №21</b> Преодоление подъёмов и спусков различными способами. Прохождение дистанции 3 км.	<b>2</b>	
	<b>1</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Совершенствование техники лыжных ходов.	<b>2</b>	
<b>Раздел 7.</b> <b>Спортивные игры:</b> <b>Волейбол.</b>		<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	ОК1, ОК4, ОК8, ПК1.3
<b>Тема 7.1.</b> Прием и передача мяча сверху . Подвижные игры.	<b>1</b>	<b>Практическое занятие №22</b> Техника безопасности на уроках. Правила игры. Прием и передача мяча сверху двумя руками, вверх-вперед, над собой. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке. Прием и передача мяча снизу двумя руками Чередование способов приема и передачи мяча.	<b>2</b>	В форме практической подготовки
<b>Тема 7.2.</b> Подача мяча. Учебная игра.	<b>2</b>	<b>Практическое занятие №23</b> Техника подачи мяча, виды подач: верхняя, нижняя, боковая.	<b>2</b>	В форме практической подготовки
<b>Тема 7.3.</b> Нападающий удар. Блокирование нападающего удара.	<b>3</b>	<b>Практическое занятие №24</b> Обучение и закрепление техники нападающего удара через сетку. Обучение и закрепление техники блокирования нападающего удара. Блокирование нападающего удара (одиночное и вдвоем), страховка.	<b>2</b>	В форме практической подготовки
<b>Тема 7.4.</b> Техника выполнения	<b>4</b>	<b>Практическое занятие №25</b> Выполнение технико- тактических приемов в игровой	<b>2</b>	В форме практической



изученных элементов. Учебная игра.		деятельности. Игра по упрощённым правилам.			подготовки
<b>Тема 7.5.</b> Выполнение контрольных упражнений.	<b>5</b>	<b>Практическое занятие №26</b> Выполнение контрольных тестов и нормативов.	2		В форме практической подготовки
	<b>1</b> <b>2</b> <b>3</b> <b>4</b> <b>5</b> <b>6</b> <b>7</b> <b>8</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Подготовить комплекс упражнений на силу рук и ног. Подготовить комплекс упражнения на плечевой пояс Подготовить комплекс упражнений с сопротивлением. Подготовить комплекс упражнений с мячами. Подготовить комплекс упражнений на гибкость пальцев Выполнить выпрыгивания из приседа Выполнить прыжки с подтягиванием колен к груди Выполнить силовые упражнения	8		
<b>Раздел 8.</b> <b>Спортивные игры.</b> <b>Футбол.</b>		<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК1, ОК4, ОК8, ПК1.3,	
<b>Тема 8.1.</b> Техника ведения мяча. Подвижные игры	<b>1</b>	<b>Практическое занятие №27</b> Техника безопасности. Правила игры. Ведение мяча левой и правой ногой, без сопротивления и с сопротивлением защитника.	2		
<b>Тема 8.2.</b> Передача мяча. Остановка мяча. Удары по мячу ногой. Учебная игра.	<b>2</b>	<b>Практическое занятие №28</b> Удары по мячу, остановка мяча ногой, передача мяча. Игра по упрощённым правилам.	2		
	<b>1</b> <b>2</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Изучить правила игры. Подготовить комплекс упражнений на развитие быстроты. Совершенствование технико-тактических приёмов в игровой деятельности	4		
<b>Раздел 9.</b> <b>Кроссовая подготовка.</b>		<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК1, ОК4, ОК8, ПК1.3	

Тема 9.1. Бег по дистанции на прямой и повороте.	1	<b>Практическое занятие №29</b> Техника безопасности. Беговые упражнения. Техника бега по дистанции на прямой и повороте. Подвижные игры.	2		В форме практической подготовки
<b>Тема 9.2.</b> Бег по пересечённой местности.	2	<b>Практическое занятие №30</b> Техника и тактика бега по пересечённой местности. Техники бега в гору и бега при спуске.	2		
<b>Раздел 10.</b> <b>Русская лапта</b>		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнить бег 2000м Выполнить бег 3000м	2		
<b>Тема 10.1.</b> Правила игры. Выполнение ударов различными способами. Учебная игра.	1	<b>Практическое занятие №31</b> Техника безопасности на занятиях. История и правила игры. Удар мяча на дальность. Удар битой справа и слева. Удар битой сверху и снизу. Выполнение ударов по различным квадратам. Двусторонняя игра в лапту.	2	ОК1, ОК4, ОК8, ПК1.3.	
<b>Тема 10.2.</b> Передача и ловля мяча. Тактика игры. Учебная игра.	2	<b>Практическое занятие №32</b> Передача и ловля мяча с перемещением. Тренировка тактических вариантов игры. Планирование тактических действий. Значение начальной расстановки игроков. Согласованность действий в игре. Двусторонняя игра в лапту	2		
	3	<b>Практическое занятие №33</b> <b>Дифференцированный зачёт</b>	2		
Всего (максимальная учебная нагрузка):				108	
в том числе:				72	
<b>обязательная аудиторная нагрузка</b>				36	
<b>самостоятельная работа</b>					

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРЕДМЕТА

#### 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного комплекса, включающего спортивный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, стрелковый тир или место для стрельбы. Оборудование спортивного зала:

- Козел гимнастический
- Перекладина высокая
- Канат подвешной для лазания
- Мат поролоновый
- Обруч гимнастический
- Скакалка гимнастическая
- Скамейка гимнастическая жесткая
- Стенка гимнастическая
- Коврики для аэробики и шейпинга
- Волейбольная стойка универсальная
- Сетка волейбольная
- Щит тренировочный навесной с кольцом и сеткой
- Щит баскетбольный игровой с кольцом и сеткой
- Стопы для настольного тенниса
- Комплект для игры в настольный теннис
- Мячи баскетбольные
- Мячи волейбольные
- Мячи футбольные
- Планка для прыжков в высоту
- Стойка для прыжков в высоту
- Флажки разметочные
- Эстафетные палочки
- Секундомер
- Крепления лыжные
- Лыжи, ботинки лыжные
- Палки лыжные
- Номера нагрудные для лыжных и легкоатлетических кроссов
- Ядро (3 кг, 4 кг, 5 кг, 7 кг)
- Гантели штыле (2,3,4 кг)

Технические средства обучения: магнитофон, мультимедийный проектор.

Реализация программы общеобразовательного предмета «Физическая культура» возможна в дистанционном формате.



### 3.2. Информационное обеспечение обучения

#### Для студентов

- Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2011.
- Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.
- Гамидова С. К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. Смоленск, 2019.
- Лях В.И. Физическая культура. 10-11 кл. Просвещение 2020
- Решетников Н. В., Кислицын Ю. Л., Палтиевич Р. Л., Погадаев Г. И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2010.
- Сайганова Е. Г, Дудов В. А. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие. — М., 2018. — (Бакалавриат).

#### Для преподавателей

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (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).  
Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).

Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования”».

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».

- Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2013.
- Евсеев Ю. И. Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2010.
- Кабачков В. А. Полиевский С. А., Бу́ров А. Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2010.
- Лях В.И. Физическая культура. 10-11 кл. Просвещение 2020
- Манжелей И. В. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. — Тюмень, 2010.
- Миронова Т. И.
- Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2014.
- Тимонин А. И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб.

пособие / под ред. Н. Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2013.

- Хомич М.М., Эммануэль Ю. В., Ванчакова Н.П. Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С. В. Матвеева. — СПб., 2010.

### **Интернет-ресурсы**

<http://www.consultant.ru/> - консультант Плюс;

<http://www.garant.ru/iv/> - Гарант. Информационно-правовое обеспечение.

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

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

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

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



#### 4. Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательного предмета

Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательного предмета осуществляется преподавателем в процессе текущего контроля знаний (устный опрос, тестирование, устное и письменное выполнение заданий и др.), проведения практических занятий и лабораторных работ, а также выполнения обучающимися индивидуальных проектов, а также в ходе промежуточной аттестации.

Результаты обучения	Основные показатели оценки результата
ПР1,МП1-МП5, ОК1,ОК4,ОК8	<ul style="list-style-type: none"><li>- проведение устного опроса;</li><li>- тестирование;</li><li>- оценка результатов выполнения практической работы;</li><li>- сдача контрольных нормативов и упражнений.</li></ul>
ПР2, МП6-МП10, ОК1, ОК8	<ul style="list-style-type: none"><li>- проведение устного опроса;</li><li>- тестирование;</li><li>- написание и защита реферата;</li><li>- оценка результатов выполнения практической работы;</li></ul>
ПР3, МП21, МП22, ОК1, ОК8	<ul style="list-style-type: none"><li>- проведение устного опроса;</li><li>- тестирование;</li><li>- написание и защита реферата;</li><li>- оценка результатов выполнения практической работы;</li><li>- сдача контрольных нормативов и упражнений.</li></ul>
ПР4, МП15-МП20, ОК1, ОК8	<ul style="list-style-type: none"><li>- проведение устного опроса;</li><li>- тестирование;</li><li>- оценка результатов выполнения практической работы;</li><li>- сдача контрольных нормативов и упражнений.</li></ul>
ПР5, МП11 МП14, ОК4,ОК8	<ul style="list-style-type: none"><li>- тестирование;</li><li>- оценка результатов выполнения практической работы;</li><li>- сдача контрольных нормативов и упражнений.</li></ul>
ПР6, МП23-МП26, ОК1,ОК4,ОК8	<ul style="list-style-type: none"><li>- тестирование;</li><li>- оценка результатов выполнения практической работы;</li><li>- сдача контрольных нормативов и упражнений.</li></ul>