

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Буряк Лилиана Георгиевна  
Должность: Директор  
Дата подписания: 13.04.2022 14:55:02  
Уникальный программный ключ:  
09ca00e330a92db0da80d03297824e0dfd209960

Министерство образования Камчатского края  
Краевое государственное профессиональное образовательное автономное учреждение  
«Камчатский политехнический техникум»  
(КГПОАУ «Камчатский политехнический техникум»)



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА  
ДЛЯ СПЕЦИАЛЬНОСТИ  
07.02.01 «АРХИТЕКТУРА»

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 07.02.01 «Архитектура» (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 28 июля 2014 г. №850)

Разработчик: Краменко Виктор Анатольевич, преподаватель-организатор ОБЖ,  
Краменко Ольга Ивановна, руководитель физического воспитания.

РЕКОМЕНДОВАНО

ЦК гуманитарных дисциплин  
физической культуры и ОБЖ  
протокол № 1  
от 16 сентября 2020 г.

СОГЛАСОВАНО

Методическим советом  
протокол № 1  
от 23 сентября 2020 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	19
4 КОНТРОЛЬ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	21

# 1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

### 1.1 Область применения рабочей программы

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (ОПОП СПО) на базе основного общего образования при подготовке квалифицированных рабочих, служащих и специалистов среднего звена.

1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина «Физическая культура» является учебной дисциплиной обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования.

В профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, учебная дисциплина «Физическая культура» изучается в общепрофессиональном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования ( ПССЗ).

В учебных планах ОПОП СПО дисциплина «Физическая культура» входит в состав общих общепрофессиональных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования, для профессий СПО соответствующего профиля профессионального образования.

1.3 Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины

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

Задачи: выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики, выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации, проводить самоконтроль при занятиях физическими

упражнениями, преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения, выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и само страховки, осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой, выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.

Программа предусматривает работу с одаренными детьми и с детьми с ослабленным здоровьем.

В результате освоения раздела «Физическая культура» обучающийся должен уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, знать о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, основы здорового образа жизни.

1.4 Рекомендуемое количество часов на освоение учебной дисциплины максимальной учебной нагрузки обучающегося 312 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 160 часа; самостоятельной работы обучающегося 152 часов.

## 2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	356
Обязательная аудиторная учебная нагрузка, в том числе	178
практические занятия	178
Самостоятельная работа обучающегося: выполнение различного рода письменных заданий (самопрезентация, конспекта, словаря основных понятий темы и др.) в соответствии с планами практических занятий	178

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура» 2 курс.

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
Раздел 1 Легкая атлетика		24	
Тема 1.1 Вводное занятие	Содержание учебного материала: 1) Т.Б. на занятиях по физической культуре на спортивных площадках, 2) ОРУ, 3) тестирование физических качеств, 4) дистанции в легкой атлетике. Старт. Разгон. Техника бега,	2	3
	Практическое занятие: «Тестирование физических качеств по легкой атлетике»	2	
	Самостоятельная работа: 1. Подготовка реферата: «Физическая культура. Цель и задачи физического воспитания. Принципы, основы и основные направления системы физического воспитания». - Звезды мирового спорта (судьбы и биографии лучших представителей) 2. Подготовка исследовательского проекта «Комплексно-целевая программа здорового образа жизни» (для обучающихся с одаренными способностями)	6	3
Тема 1.2 Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала: 1) ОРУ. Техника бега на средние дистанции. Циклический бег 3000 м, 2) бег по пересеченной местности, 3) ОФП,	2	3
	Практическое занятие: «Циклический бег»	2	
Тема 1.3 Спринтерский бег	Содержание учебного материала: 1) бег 1000м, 2) Техника бега на короткие дистанции. Старт. Разгон. Финиширование, 3) бег 100 м, 4) ОФП,	2	3
	Практическое занятие: «Бег на средние дистанции»	2	

Тема 1.4 Спринтерский бег	Содержание учебного материала: 1) бег 1000м, 2) техника бега на 30, 60 м, 3) ОФП,	2	3
	Практическое занятие: «Техника бега на короткие дистанции.»	2	
Тема 1.5 Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала: 1) Бег 3*1000м. Ускорения 50 м на дистанции, 2) ОФП,	2	3
	Практическое занятие: «Техника бега на 30, 60 м.»	2	
Тема 1.6 Метание гранаты с места Метание гранаты с разбега	Содержание учебного материала: 1) ОФП, 2) изучение техники метания гранаты с места, 3) изучение техники метания гранаты с разбега	2	3
	Практическое занятие: «Техника бега на короткие дистанции.»	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Подготовка реферата: (для обучающихся с ослабленным здоровьем) «Ведущие российские и зарубежные легкоатлеты», «Знаменитые легкоатлеты России» Ежедневная утренняя гимнастика, общеразвивающие упражнения Медленный бег (3-5 мин.) Создание презентации: «Развитие легкой атлетики на Камчатке», для обучающихся базового уровня. Учебно-методическое занятие: Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов(для одаренных обучающихся)	6	
Раздел 2 Баскетбол		32	
Тема 2.1 Техника безопасности на Стойки и передвижения повороты без мяча.	Содержание учебного материала: 1) техника безопасности на занятиях в спортивном зале и во время игры в баскетбол, 2) правила игры, соревнований, 3) стойки, передвижения, ведение мяча. Передвижение в защитной стойке	2	3
	Практическое занятие: «Основные технические действия»	2	
Тема 2.2 Передача и ловля мяча Броски.	Содержание учебного материала: 1) бросок двумя руками с места, 2) ловля и передача мяча двумя руками на месте,	2	3



	3) ловля и передача мяча в движении во встречном движении, Практическое занятие: «Игра по упрощенным правилам»	2	
Тема 2.3 Передвижение в защитной стойке вперед и назад..	Содержание учебного материала: 1) бросок двумя руками с места, 2) ловля и передача мяча двумя руками на месте, 3) ловля и передача мяча в движении во встречном движении, 4) передвижение без мяча в защитной стойке Практическое занятие: «Игра по упрощенным правилам»	2	3
Тема 2.4 Ведение мяча	Содержание учебного материала: 1)ОФП, 2)ведение мяча на месте, 3)ведение мяча в движении, Ведение мяча с изменением направления Практическое занятие: «Игра по упрощенным правилам»	2	3
Тема 2.5 Броски мяча	Содержание учебного материала: 1)ОФП, 2)бросок двумя руками с места, 3)бросок двумя руками в движении, 4) бросок одной рукой в движении, 5) бросок мяча двумя руками с изменением направления движения Практическое занятие: «Игра по упрощенным правилам»	2	3
Тема 2.6 Передача и ловля мяча	Содержание учебного материала: 1)ОФП, 2) передача и ловля мяча на месте по прямой линии, 3) ловля и передача мяча в движении, 4) ловля и передача мяча во встречном движении, Практическое занятие: «Игра по упрощенным правилам»	2	3
Тема 2.7 Взаимодействие двух игроков.	Содержание учебного материала: 1)ОФП, 2) имитация броска, 3) выполнение движения без мяча 4) взаимодействие двух игроков в движении	2	3

	Практическое занятие: «Игра по упрощенным правилам»	2	
Тема 2.8 Нападение быстрым прорывом	Содержание учебного материала: 1)ОФП, 2)нападение двух игроков быстрым прорывом, 3) нападение тех игроков быстрым прорывом	2	3
	Практическое занятие: «Учебно-тренировочная игра по правилам»	2	
Контрольное тестирование. Для обучающихся с ослабленным здоровьем – письменный тест. Для обучающихся базового уровня и одаренных обучающихся – практическое выполнение. Самостоятельная работа обучающихся: подготовка доклада: «Ведущие российские и зарубежные игроки баскетбола» (для обучающихся с ослабленным здоровьем) Ежедневная утренняя гимнастика, общеразвивающие упражнения. Медленный бег (3-5 мин.) Создание презентации с последующей защитой по теме: «Развитие баскетбола в мире, России, в Камчатском крае» (для обучающихся базового уровня и одаренных обучающихся)		16	
Раздел 3 Волейбол		28	
Тема 3.1 Введение в волейбол	Содержание учебного материала: 1) инструктаж по ТБ на уроках по волейболу, 2) правила игры, 3) правила соревнований, 4) игра по упрощенным правилам волейбола, 5) исходное положение (стойки), перемещения волейболиста в нападении,	2	3
	Практическое занятие: «Основные технические действия»	2	
Тема 3.2 Техника стоек и приема мяча. Виды и техника подач	Содержание учебного материала: 1) техника стоек, перемещений волейболиста в защите, 2) техника приема мяча снизу двумя руками и одной, 3) техника верхней прямой подачи: силовая, с планирующей траекторией полета мяча, 4) техника нижней прямой подачи,	2	3
	Практическое занятие: «Игра по упрощенным правилам»	2	
Тема 3.3 Техника верхней прямой подачи, прямого нападающего удара	Содержание учебного материала: 1) ОФП 2) техника верхней прямой подачи, 3) техника прямого нападающего удара, 4) техника нападающего удара тихого, после имитации сильного	2	3
	Практическое занятие: «Игра по упрощенным правилам»	2	

<p>Тема 3.4 Передача и приём мяча</p>	<p>Содержание учебного материала: 1) ОФП 2) техника приема мяча сверху, 3) техника приема мяча снизу, 4) передача и прием мяча снизу</p>	2	3
<p>Практическое занятие: «Игра по упрощенным правилам»</p>		2	
<p>Тема 3.5 Передача мяча через сетку.</p>	<p>Содержание учебного материала: 1) ОФП 2) передача мяча через сетку снизу, 3) передача мяча через сетку сверху, 4) нижняя прямая подача</p>	2	3
<p>Практическое занятие: «Игра по упрощенным правилам»</p>		2	
<p>Тема 3.6 Верхняя прямая подача. Техника блокирования</p>	<p>Содержание учебного материала: 1) ОФП 2) техника верхней прямой подачи 3) техника одиночного, группового блокирования</p>	2	3
<p>Практическое занятие: «Игра по упрощенным правилам»</p>		2	
<p>Тема 3.7 Учебная тренировочная игра</p>	<p>Содержание учебного материала: 4) ОФП 5) тренировочная игра 6) игра по правилам</p>	2	3
<p>Практическое занятие: «Учебная тренировочная игра»</p>		2	
<p>Самостоятельная работа обучающихся Подготовка реферата: «Ведущие российские и зарубежные игроки волейбола» (для обучающихся с ослабленным здоровьем) Ежедневная утренняя гимнастика, общеразвивающие упражнения Медленный бег (3-5 мин.) Создание презентации с последующей защитой по теме: «История развития волейбола в мире, России, на Камчатке», для обучающихся базового уровня. Подготовиться к предварительной защите проектов (для одарённых обучающихся)</p>		14	
<p>Раздел 4 Лыжная подготовка</p>		16	
<p>Тема 4.1</p>	<p>Содержание учебного плана:</p>		

Вводное занятие.	1) инструктаж по ТБ на занятиях по лыжной подготовке, 2) лыжные виды спорта, 3) техника падений, 4) техника одношажного, двушажного классического хода,	2	3
	Практическое занятие: «Техника одношажного, двушажного классического хода»	2	
Тема 4.2 Виды лыжных ходов	Содержание учебного плана: 1) ОФП, 2) одновременные ход и попеременные лыжные ходы, 3) полуконьковый и коньковый ход,	2	3
	Практическое занятие: «Виды лыжных ходов»	2	
Тема 4.3 Техника прохождения пересеченной местности	Содержание учебного плана: 1) ОФП, 2) повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте, 3) передвижение по пересечённой местности,	2	3
	Практическое занятие: «Техника прохождения пересеченной местности»	2	
Тема 4.4 Выполнение контрольных нормативов	Содержание учебного плана: 1) ОФП, 2) прохождение дистанций до 3 км (девушки), до 5 км (юноши),	1	3
	Практическое занятие: «Выполнение контрольных нормативов»	2	
	Контрольное тестирование. Для обучающихся с ослабленным здоровьем – письменный тест. Для обучающихся базового уровня и одаренных обучающихся – практическое выполнение. Юноши – 5 км., девушки – 3 км.	1	2/3
Самостоятельная работа обучающихся: Подготовка реферата, доклада: «Выдающиеся спортсмены- лыжники Камчатки. (для обучающихся с ослабленным здоровьем). Ежедневная утренняя гимнастика, общеразвивающие упражнения Медленный бег (3-5 мин.) Создание презентации с последующей защитой по теме: «Развитие лыжных видов спорта в мире, России, на Камчатке» (для обучающихся базового уровня и одаренных обучающихся)		8	
Раздел 5 Функциональная подготовка к выполнению нормативов ГТО		36	
Тема 5.1. Введение	Содержание учебного материала: 1) ТБ при выполнении упражнений со своим весом и отягощениями, 2) способы развития силы и выносливости, 3) комплексно – силовые упражнения (КСУ), круговая тренировка, 4) варьирование нагрузки,	2	3
	Практическое занятие: «Способы развития силы и выносливости»	2	

Тема 5.2. Комплексно-силовые упражнения	Содержание учебного плана: 1) виды и назначение КСУ, 2) изучение и совершенствование техники отдельных элементов КСУ, 3) выполнение КСУ, 4) подвижные игры,	2	3
	Практическое занятие: «Комплексно – силовые упражнения»	2	
Тема 5.3. Круговая тренировка	Содержание учебного плана: 1) техника выполнения упражнений круговой тренировки, 2) выполнение полного комплекса круговой тренировки, 3) заминка. Упражнения на расслабление,	2	3
	Практическое занятие: «Техника выполнения упражнений круговой тренировки»	2	
Тема 5.4. Совершенствование техники выполнения КСУ	Содержание учебного плана: 1) ОФП – выполнение КСУ, 2) подвижные игры,	2	3
	Практическое занятие: «Совершенствование техники выполнения КСУ»	2	
Тема 5.5. Упражнения с собственным весом	Содержание учебного плана: 1) ОФП, 2) подвижные игры,	2	3
	Практическое занятие: «Упражнения с собственным весом для развития силы»	2	
Тема 5.6. Упражнения для развития силы	Содержание учебного плана: 1) техника выполнения упражнений на тренажерах и со свободными весами,	2	3
	Практическое занятие: «Упражнения для развития силы»	2	
Тема 5.7. Упражнения для развития гибкости (Стретчинг)	Содержание учебного плана: 1) техника упражнений для развития гибкости, 2) техника упражнений для развития гибкости в парах,	2	3
	Практическое занятие: «Упражнения для развития гибкости»	2	
Тема 5.8 Комплексная силовая подготовка	Содержание учебного плана: 1) ОФП – выполнение КСУ, 2) стретчинг. Значение для восстановления,	2	3
	Практическое занятие: «Комплексная силовая подготовка»	2	

Тема 5.9 Дифференцированный зачет	Содержание учебного плана: 1) ОФП, 2) подтягивание на высокой и низкой перекладине, 3) упражнения на брусьях, 4) упражнения с отягощениями,	2	3
	Практическое занятие: «Сдача спортивных нормативов»	2	
Самостоятельная работа обучающихся: Подготовка доклада темы на выбор: «Функциональное многоборье и кросс - тренинг»; «Возможность применения упражнений ОФП для людей с ослабленным здоровьем»; «Лечебная физкультура. Кинезиотерапия». Составить примерный комплекс упражнений.(для обучающихся с ослабленным здоровьем).Ежедневная утренняя гимнастика, общеразвивающие упражненияМедленный бег (3-5 мин.)Создание презентации с последующей защитой по теме: «Принципы самостоятельного планирования силовых тренировок» (для обучающихся базового уровня и одаренных обучающихся)		18	
Итого за 2 курс:		68/68	практ./с.р.
		136	всего

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура» 3 курс.

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
Раздел 1 Легкая атлетика		28	
Тема 1.1 Вводное занятие	Содержание учебного плана: 1) Т.Б. на занятиях по физической культуре на спортивных площадках, 2) ОРУ, 3) тестирование физических качеств, 4) дистанции в легкой атлетике. Старт. Разгон. Техника бега,	2	3
	Практическое занятие: «Тестирование физических качеств по легкой атлетике»	2	
Тема 1.2 Кроссовая подготовка	Содержание учебного плана: 1) ОРУ. Техника бега на средние дистанции. Циклический бег 3000 м, 2) бег по пересеченной местности, 3) ОФП,	2	3
	Практическое занятие: «Циклический бег»	2	
Тема 1.3 Спринтерский бег	Содержание учебного плана: 1) бег 1000м, 2) Техника бега на короткие дистанции. Старт. Разгон. Финиширование, 3) бег 100 м, 4) ОФП,	2	3
	Практическое занятие: «Бег на средние дистанции»	2	
Тема 1.4 Спринтерский бег	Содержание учебного плана: 1) бег 1000м, 2) техника бега на 30, 60 м, 3) ОФП,	2	3
	Практическое занятие: «Техника бега на короткие дистанции.»	2	
Тема 1.5 Кроссовая подготовка	Содержание учебного плана: 1) Бег 3*1000м. Ускорения 50 м на дистанции, 2) ОФП,	2	3
	Практическое занятие: «Техника бега на 30, 60 м.»	2	
Тема 1.6 Эстафетный бег	Содержание учебного плана: 1) спринтерский бег 100м, 2) техника передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег. 4 x 100м., 4x400 м, 3) зачет,	2	
	Практическое занятие: «Эстафетный бег»	2	

Тема 1.7 Метание	Содержание учебного плана: 1) бег 1000 м, 2) техника метания гранаты, 3) метание гранаты с разбега: девушки – 500 гр., юноши – 700 гр, 4) ОФП,	2	
	Практическое занятие: «Метание»	2	
Самостоятельная работа обучающихся: Подготовка реферата: (для обучающихся с ослабленным здоровьем). «Ведущие российские и зарубежные легкоатлеты», «Знаменитые легкоатлеты России» Ежедневная утренняя гимнастика, общеразвивающие упражнения. Медленный бег (3-5 мин.) Создание презентации: «Развитие легкой атлетики на Камчатке», для обучающихся базового уровня. Учебно-методическое занятие: Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов(для одаренных обучающихся)		14	
Раздел 2 Волейбол		20	
Тема 2.1 Введение в волейбол	Содержание учебного плана: 1) инструктаж по ТБ на уроках по волейболу, 2) правила игры, 3) правила соревнований, 4) игра по упрощенным правилам волейбола, 5) исходное положение (стойки), перемещения волейболиста в нападении,	2	3
	Практическое занятие: «Основные технические действия»	2	
Тема 2.2 Техника стоек и приема мяча. Виды и техника подач	Содержание учебного плана: 1) техника стоек, перемещений волейболиста в защите, 2) техника приема мяча снизу двумя руками и одной, 3) техника верхней прямой подачи: силовая, с планирующей траекторией полета мяча, 4) техника нижней прямой подачи,	2	3
	Практическое занятие: «Игра по упрощенным правилам»	2	
Тема 2.3 Техника верхней прямой подачи, прямого нападающего удара	Содержание учебного материала: 5) ОФП 6) техника верхней прямой подачи, 7) техника прямого нападающего удара, 8) техника нападающего удара тихого, после имитации сильного	2	
	Практическое занятие: «Игра по упрощенным правилам»	2	
Тема 2.4 Передача и приём мяча	Содержание учебного материала: 5) ОФП 6) техника приема мяча сверху, 7) техника приема мяча снизу,	2	



	8) передача и прием мяча снизу		
	Практическое занятие: «Игра по упрощенным правилам»	2	
Тема 2.5 Передача мяча через сетку.	Содержание учебного материала: 5) ОФП 6) передача мяча через сетку снизу, 7) передача мяча через сетку сверху, 8) нижняя прямая подача	2	3
	Практическое занятие: «Игра по упрощенным правилам»	2	
Контрольное тестирование. Для обучающихся с ослабленным здоровьем – письменный тест. Для обучающихся базового уровня и одаренных обучающихся – практическое выполнение. Самостоятельная работа обучающихся: Подготовка реферата: «Ведущие российские и зарубежные игроки волейбола» (для обучающихся с ослабленным здоровьем) Ежедневная утренняя гимнастика, общеразвивающие упражнения, медленный бег (3-5 мин.) Создание презентации с последующей защитой по теме: «История развития волейбола в мире, России, на Камчатке», для обучающихся базового уровня. Подготовиться к предварительной защите проектов (для одарённых обучающихся)		10	
Раздел 3 Баскетбол		20	
Тема 3.1. Вводное занятие. Стойки. Передвижения. Ведение мяча.	Содержание учебного плана: 1) техника безопасности на занятиях в спортивном зале и во время игры в баскетбол, 2) правила игры, соревнований, 3) стойки, передвижения, ведение мяча. Передвижение в защитной стойке,	2	3
	Практическое занятие: «Основные технические действия»	2	
Тема 3.2. Передача и ловля мяча Броски.	Содержание учебного плана: 1) бросок двумя руками с места, 2) ловля и передача мяча двумя руками на месте, 3) ловля и передача мяча в движении во встречном движении,	2	3
	Практическое занятие: «Игра по упрощенным правилам»	2	
Тема 3.3 Передвижение в защитной стойке вперед и назад..	Содержание учебного материала: 1) бросок двумя руками с места, 2) ловля и передача мяча двумя руками на месте, 3) ловля и передача мяча в движении во встречном движении, 4) передвижение без мяча в защитной стойке	2	3
	Практическое занятие: «Игра по упрощенным правилам»	2	
Тема 3.4 Броски мяча	Содержание учебного материала: 1) ОФП, 2) бросок двумя руками с места, 3) бросок двумя руками в движении,	2	3

	4) бросок одной рукой в движении, 5) бросок мяча двумя руками с изменением направления движения		
	Практическое занятие: «Игра по упрощенным правилам»	2	
Тема 3.5 Передача и ловля мяча	Содержание учебного материала: 1) ОФП, 2) передача и ловля мяча на месте по прямой линии, 3) ловля и передача мяча в движении, 4) ловля и передача мяча во встречном движении,	2	3
	Практическое занятие: «Игра по упрощенным правилам»	2	
Контрольное тестирование. Для обучающихся с ослабленным здоровьем – письменный тест. Для обучающихся базового уровня и одаренных обучающихся – практическое выполнение. Самостоятельная работа обучающихся: Подготовка доклада: «Ведущие российские и зарубежные игроки баскетбола» (для обучающихся с ослабленным здоровьем) Ежедневная утренняя гимнастика, общеразвивающие упражнения. Медленный бег (3-5 мин.) Создание презентации с последующей защитой по теме: «Развитие баскетбола в мире, России, в Камчатском крае» (для обучающихся базового уровня и одаренных обучающихся)		10	
Раздел 4 Футбол		12	
Тема 4.1 Введение	Содержание учебного плана: 1) ТБ на занятиях, 2) правила игры, 3) специальные упражнения,	2	
	Практическое занятие: «Специальные упражнения»	2	
Тема 4.2 Основные тактико-технические действия	Содержание 1) ОРУ, 2) основные тактико-технические действия, 3) игра по упрощенным правилам,	2	
	Практическое занятие: «Основные тактико-технические действия»	2	
Тема 4.3 Основные тактико-технические действия	Содержание учебного плана: 1) совершенствование техники специальных упражнений, 2) совершенствование ТТД, 3) игра по упрощенным правилам,	2	
	Практическое занятие: «Совершенствование техники специальных упражнений»	2	
Контрольное тестирование. Для обучающихся с ослабленным здоровьем – письменный тест. Для обучающихся базового уровня и одаренных обучающихся – практическое выполнение. Самостоятельная работа обучающихся: Подготовка реферата: «Ведущие российские и зарубежные игроки футбола» (для			

обучающихся с ослабленным здоровьем). Ежедневная утренняя гимнастика, общеразвивающие упражнения. Медленный бег (3-5 мин.). Создание презентации с последующей защитой по теме: «История развития футбола в мире, России, на Камчатке», для обучающихся базового уровня. Подготовиться к предварительной защите проектов (для одарённых обучающихся)		6	
Раздел 5. Функциональная подготовка к выполнению нормативов ГТО		28	
Тема 5.1. Введение	Содержание учебного плана: 1) ТБ при выполнении упражнений со своим весом и отягощениями, 2) способы развития силы и выносливости, 3) комплексно – силовые упражнения (КСУ), круговая тренировка, 4) варьирование нагрузки, 5) пробное выполнение КСУ (комплекс №1), Практическое занятие: «Способы развития силы и выносливости»	2	3
Тема 5.2. Комплексно-силовые упражнения	Содержание учебного плана: 1) виды и назначение КСУ, 2) изучение и совершенствование техники отдельных элементов КСУ, 3) выполнение КСУ, 4) подвижные игры, Практическое занятие: «Комплексно – силовые упражнения»	2	3
Тема 5.3. Круговая тренировка	Содержание учебного плана: 1) техника выполнения упражнений круговой тренировки, 2) выполнение полного комплекса круговой тренировки, 3) заминка. Упражнения на расслабление, Практическое занятие: «Техника выполнения упражнений круговой тренировки»	2	3
Тема 5.4. Совершенствование техники выполнения КСУ	Содержание учебного плана: 1) ОФП – выполнение КСУ, 2) подвижные игры, Практическое занятие: «Совершенствование техники выполнения КСУ»	2	3
Тема 5.5. Упражнения с собственным весом	Содержание учебного плана: 1) ОФП, 2) подвижные игры, Практическое занятие: «Упражнения с собственным весом для развития силы»	2	3
Тема 5.6. Упражнения для развития силы	Содержание учебного плана: 1) техника выполнения упражнений на тренажерах и со свободными весами, Практическое занятие: «Упражнения для развития силы»	2	
Тема 5.7. Упражнения для развития	Содержание учебного плана: 1) техника упражнений для развития гибкости,	2	

гибкости (Стретчинг)	2) техника упражнений для развития гибкости в парах, Практическое занятие: «Упражнения для развития гибкости»	2	
Самостоятельная работа обучающихся: Подготовка доклада темы на выбор: «Функциональное многоборье и кросс - тренинг»; «Возможность применения упражнений ОФП для людей с ослабленным здоровьем»; «Лечебная физкультура. Кинезиотерапия». Составить примерный комплекс упражнений. (для обучающихся с ослабленным здоровьем) Ежедневная утренняя гимнастика, общеразвивающие упражнения. Медленный бег (3-5 мин.) Создание презентации с последующей защитой по теме: «Принципы самостоятельного планирования силовых тренировок» (для обучающихся базового уровня и одаренных обучающихся)		14	
Раздел 6 Лыжная подготовка		16	
Тема 6.1 Вводное занятие.	Содержание учебного плана: 1) инструктаж по ТБ на занятиях по лыжной подготовке, 2) лыжные виды спорта, 3) техника падений, 4) техника одношажного, двушажного классического хода, Практическое занятие: «Техника одношажного, двушажного классического хода»	2	3
Тема 6.2 Виды лыжных ходов	Содержание учебного плана: 1) ОФП, 2) одновременные ход и попеременные лыжные ходы, 3) полуконьковый и коньковый ход, Практическое занятие: «Виды лыжных ходов»	2	3
Тема 6.3 Техника прохождения пересеченной местности	Содержание учебного плана: 1) ОФП, 2) повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте, 3) передвижение по пересечённой местности, Практическое занятие: «Техника прохождения пересеченной местности»	2	3
Тема 6.4 Выполнение контрольных нормативов	Содержание учебного плана: 1) ОФП, 2) прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши), Практическое занятие: «Выполнение контрольных нормативов» Контрольное тестирование. Для обучающихся с ослабленным здоровьем – письменный тест. Для обучающихся базового уровня и одаренных обучающихся – практическое выполнение. Юноши – 5 км., девушки – 3 км.	1	3
Самостоятельная работа обучающихся: подготовка реферата, доклада: «Выдающиеся спортсмены- лыжники Камчатки. (для обучающихся с ослабленным здоровьем). Ежедневная утренняя гимнастика, общеразвивающие упражнения Медленный бег (3-5 мин.). Создание презентации с последующей защитой по теме: «Развитие лыжных видов спорта в мире, России, на Камчатке» (для обучающихся базового уровня и одаренных обучающихся)		8	

Раздел 7 Гимнастика		20	
Тема 7.1 Водное занятие. Гимнастические стойки	Содержание учебного плана: 1) инструктаж по ТБ на уроках по гимнастике, 2) ОФП, 3) гимнастические упражнения в парах. Стойки,	2	3
	Практическое занятие: «Гимнастические упражнения в парах. Стойки»	2	
Тема 7.2 Вольные упражнения	Содержание учебного плана: 1) ОФП, 2) стойка на руках, 3) кувырки, 4) упражнения на развитие гибкости,	2	3
	Практическое занятие: «Вольные упражнения»	2	
Тема 7.3 Приемы самостраховки	Содержание учебного плана: 1) падение вперед, 2) падение назад, 3) передняя страховка, 4) выполнение приемов страховки через препятствие,	2	3
	Практическое занятие: «Приемы самостраховки»	2	
Тема 7.4 Гимнастические упражнения на снарядах, с отягощениями	Содержание 1) ОФП, 2) произвольная комбинация упражнений, разученных ранее (не менее 8 элементов), 3) прыжки на скакалке 30 сек., 1 мин. Зачет,	2	3
	Практическое занятие: «Комбинация вольных упражнений»	2	
Тема 7.5 Дифференцированный зачет	Содержание учебного плана: 1) ОФП, 2) сдача спортивных нормативов	2	3
	Практическое занятие: «Сдача спортивных нормативов»	2	
Самостоятельная работа обучающихся: Подготовка реферата: «Оздоровительные виды гимнастики», «История художественной гимнастики», «Гимнастика на рабочем месте», (для обучающихся с ослабленным здоровьем) Ежедневная утренняя гимнастика, общеразвивающие упражнения. Тренировки по развитию групп мышц и координационных способностей. Упражнения на гибкость и подвижность суставов. Защита проекта. Для одаренных обучающихся. Создание презентации с последующей защитой по теме: «История развития художественной и спортивной гимнастики в мире, России, на Камчатке». Для обучающихся базового уровня.		10	
Итого за 3 курс		72/72 144	практ./с.р.

2.3 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура» 4 курс.

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
Раздел 1 Легкая атлетика		8	
Тема 1.1 Вводное занятие. Кроссовая подготовка	Содержание учебного плана: 1) Т.Б. на занятиях по физической культуре на спортивных площадках, 2) ОРУ, 3) тестирование физических качеств, 4) дистанции в легкой атлетике. Старт. Разгон. Техника бега,	2	3
	Практическое занятие: «Тестирование физических качеств по легкой атлетике»	2	
Тема 1.2 Бег на короткие дистанции	Содержание учебного плана: 1) бег 1000м, 2) техника бега на 30, 60 м, 3) ОФП,	2	3
	Практическое занятие: «Техника бега на короткие дистанции.»	2	
Тема 1.3 Эстафетный бег	Содержание учебного плана: 1) спринтерский бег 100м, 2) техника передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег. 4 x 100м., 4x400 м, 3) зачет,	2	3
	Практическое занятие: «Эстафетный бег»	2	
Тема 1.4 Кроссовая подготовка Спринтерский бег	Содержание учебного плана: 1) бег 1000м, 2) техника бега на короткие дистанции. Старт. Разгон. Финиширование, 3) бег 100 м, 4) ОФП,	2	3
	Практическое занятие: «Бег на средние дистанции»	2	
Раздел 4. Функциональная подготовка к выполнению нормативов ГТО		16	
Тема 4.1. Введение	Содержание учебного плана: 1) ТБ при выполнении упражнений со своим весом и отягощениями, 2) способы развития силы и выносливости, 3) комплексно – силовые упражнения (КСУ), круговая тренировка, 4) варьирование нагрузки, 5) пробное выполнение КСУ (комплекс №1),	2	3
	Практическое занятие: «Способы развития силы и выносливости»	2	

<p>Тема 4.2. Комплексно-силовые упражнения</p>	<p>Содержание учебного плана: 1) виды и назначение КСУ, 2) изучение и совершенствование техники отдельных элементов КСУ, 3) выполнение КСУ, 4) подвижные игры,</p>	2	3
<p>Практическое занятие: «Комплексно – силовые упражнения»</p>		2	
<p>Тема 4.3. Круговая тренировка как способ развития силовой и функциональной выносливости</p>	<p>Содержание 1) техника выполнения упражнений круговой тренировки, 2) выполнение полного комплекса круговой тренировки, 3) заминка. Упражнения на расслабление,</p>	2	3
<p>Практическое занятие: «Техника выполнения упражнений круговой тренировки»</p>		2	
<p>Тема 4.4. Совершенствование техники выполнения КСУ</p>	<p>Содержание 1) ОФП – выполнение КСУ, 2) подвижные игры,</p>	2	3
<p>Практическое занятие: «Совершенствование техники выполнения КСУ»</p>		2	
<p>Самостоятельная работа обучающихся: подготовка доклада темы на выбор: «Функциональное многоборье и кросс - тренинг»; «Возможность применения упражнений ОФП для людей с ослабленным здоровьем»; «Лечебная физкультура. Кинезиотерапия». Составить примерный комплекс упражнений. (для обучающихся с ослабленным здоровьем) Ежедневная утренняя гимнастика, общеразвивающие упражнения. Медленный бег (3-5 мин.) Создание презентации с последующей защитой по теме: «Принципы самостоятельного планирования силовых тренировок» (для обучающихся базового уровня и одаренных обучающихся)</p>		8	
<p>Раздел 5 Гимнастика</p>		8	
<p>Тема 5.1 Водное занятие. Гимнастические стойки</p>	<p>Содержание 1) инструктаж по ТБ на уроках по гимнастике, 2) ОФП, 3) гимнастические упражнения в парах. Стойки,</p>	2	3
<p>Практическое занятие: «Гимнастические упражнения в парах. Стойки»</p>		2	
<p>Тема 5.2 Вольные упражнения Дифференцированный зачет</p>	<p>Содержание 1) ОФП, 2) стойка на руках, 3) кувырки, 4) упражнения на развитие гибкости, 5) сдача зачетов</p>	2	3

	Практическое занятие: «Сдача спортивных нормативов»	2	
Самостоятельная работа обучающихся: подготовка реферата: «Оздоровительные виды гимнастики», «История художественной гимнастики», «Гимнастика на рабочем месте», (для обучающихся с ослабленным здоровьем) Ежедневная утренняя гимнастика, общеразвивающие упражнения. Медленный бег (3-5 мин.) Тренировки по развитию групп мышц и координационных способностей. Упражнения на гибкость и подвижность суставов. Защита проекта. Для одаренных обучающихся. Создание презентации с последующей защитой по теме: «История развития художественной и спортивной гимнастики в мире, России, на Камчатке». Для обучающихся базового уровня.		4	
Итого за 4 курс		20/20 40	практ./с.р.
	Максимальная учебная нагрузка (всего)	160/152 312	



### 3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, зала аэробики или тренажёрного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

Спортивное оборудование:

- баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон,
- оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений);
- оборудование для занятий аэробикой (степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики).
- гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания;
- оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Для занятий лыжным спортом:

- лыжные базы с лыжехранилищами, мастерскими для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками;
- учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности;
- лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.).

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;
- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

#### 3.2 Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Аллянов Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143>

Дополнительные источники:

1 Аэробика - идеальная фигура: методические рекомендации / Сост.: В.А. Гриднев, В.П. Шибкова, О.В. Кольцова, Г.А. Комендантов. - Тамбов : Изд-во Тамб. гос. техн. ун-та, 2018. - 44 с.

2 Бартош О.В. Сила и основы методики ее воспитания: Методические рекомендации. - Владивосток: Изд-во МГУ им. адм. Г.И. Невельского, 2019. - 47 с.

3 Боровских В.И., Мосиенко М.Г. Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений: методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2018. - 66 с.

Интернет ресурсы:

1 Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики <http://sport.minstm.gov.ru>

2 Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы  
<http://www.mosport.ru>.

#### 4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>Освоенные умения: 1) использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p> <p>Усвоенные знания: 1) о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, 2) об основах здорового образа жизни.</p>	<p>Практические работы, домашние задания, контрольные работы, тестирование, выполнение индивидуальных заданий для обучающихся с ослабленным здоровьем и с одаренными способностями, экспертная оценка выполненных рефератов;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- тестирование по теоретическому материалу;</li><li>- контрольные задания для определения и оценки уровня физической подготовленности</li><li>- зачет</li><li>- создание презентаций;</li><li>- исследовательский проект.</li></ul>

Приложение 1

Примерные требования к двигательной подготовленности студентов  
2 - 4 курса КГПОАУ «Камчатский политехнический техникум»

Упражнения	Оценка					
	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
Бег на 30 м, с	4,8	5,2	Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов	5,2	5,8	Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов
Бег на 100 м, с	14,5	15,0		16,5	17,4	
Челночный бег 3 x 10 м, с	7,7	8,2		8,6	9,3	
Челночный бег 10 x 10 м,	28,0	31,0		33,0	36,5	
Шестиминутный бег, м	1400	1200		1200	1000	
Бег на 2000 м, мин, с	—	—		10.10	12.00	
Бег на 3000 м, мин, с	14.00	15.30			Без учета времени	
Бег на 5000 м		Без учета времени				
Прыжок в длину с места, см	220	210		180	160	
Прыжок в длину с разбега, см	430	380		355	285	
Прыжок в высоту с разбега, см	125	115		115	100	
Метание гранаты 500 г, м	—	—		17	12	
Метание гранаты 700 г, м	28	24		—	—	
Лазанье по канату, м, см	5,40	3,70		—	—	
Лазанье по канату без помощи ног, м, см	3,50	2,20			---	
Подтягивание в висе, кол-во раз	11	7			---	
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	---	---		22	16	
Бег на лыжах на 3 км, мин, с	—	—		19.00	20.30	
Бег на лыжах на 5 км, мин, с	27.00	30.00		Без учета времени		
Бег на лыжах на 10 км		Без учета времени				
Кросс на 2000 м, мин, с	—	—	11.00	12.50		
Кросс на 3000 м, мин, с	15.30	17.00		Без учета времени		

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

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3 000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
5. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
6. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
7. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
9. Координационный тест — челночный бег 3x10 м (с)	7,3	8,0	8,3
10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
11. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются преподавателями с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.

Приложение 3

Оценка уровня физической подготовленности девушек основного и подготовительного учебного отделения

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2 000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	1,00	1,20	б/вр
4. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
5. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
6. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
7. Координационный тест — челночный бег 3x10 м (с)	8,4	9,3	9,7
8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
9. Гимнастический комплекс упражнений: -утренней гимнастики; -производственной гимнастики; -релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются преподавателями физической культуры учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.