

Санкт-Петербургское государственное бюджетное профессиональное  
образовательное учреждение  
«Санкт-Петербургское музыкально-педагогическое училище»  
(СПб ГБПОУ «Санкт-Петербургское музыкально-педагогическое училище»)

**РАССМОТРЕНО**

на заседании Методического Совета  
СПб ГБПОУ «СПб музыкально-  
педагогическое училище»

Протокол № 3 от 29.06.2021

**УТВЕРЖДЕНО**  
Директор СПб ГБПОУ  
«СПб музыкально-педагогическое училище»  
А.А.Елизаров  
«30» июня 2021 г.



Дата и время 21.09.2021 18:10  
ФИО: Елизаров Алексей Анатольевич  
Должность: Директор  
КЭП: 01E3C00D016EACCC9A48684F563964C15E  
Действителен с 09.11.2020 по 09.11.2021

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04 Физическая культура**

программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ)

**ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ 53.02.01 «МУЗЫКАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ»**

Форма обучения – очная

Санкт-Петербург  
2021 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 53.02.01 «Музыкальное образование»

Организация-разработчик: СПб ГБПОУ «Санкт-Петербургское музыкально-педагогическое училище»

Разработчик:

Мурзина О.Б., преподаватель физической культуры

Рассмотрена на заседании ПЦК \_\_\_\_\_

Протокол № \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

Председатель ПЦК \_\_\_\_\_ (Демина Н.С.)

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРИМЕРНОЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРИМЕРНОЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	20
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	21
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОБУЧАЮЩИМИСЯ, ОСВОБОЖДЁЕННЫМИ ОТ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПО МЕДИЦИНСКИМ ПОКАЗАТЕЛЯМ.	22

## 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 53.02.01 «Музыкально образование».

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании и профессиональной подготовке учителей музыки и музыкальных руководителей при наличии среднего (полного) общего образования.

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

Общий гуманитарный и социально-экономический цикл, ОГЭС.04

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь**:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья,
- достижения жизненных и профессиональных целей;

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать**:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни

В результате освоения учебной дисциплины у обучающегося должны формироваться профессиональные (ПК) и общие (ОК) компетенции

Код	Наименование формируемой компетенции
ОК 1.	Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.
ОК 2.	Организовывать собственную деятельность, определять способы, контролировать и оценивать решение профессиональных задач
ОК 3.	Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.
ОК 4.	Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач профессионального и личностного развития.
ОК 5.	Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности
ОК 6.	Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами
ОК 7.	Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.
ОК 8.	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации
ОК 9.	Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.
ОК 10.	Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.

ОК 11.	Строить профессиональную деятельность с соблюдением регулирующих ее правовых норм.
--------	--

**1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

Максимальной учебной нагрузки обучающегося часов, в том числе 318 ч:

Обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося часов 212 ч;

Самостоятельной работы обучающегося часа 106 ч.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>318</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>212</b>
в том числе: практические занятия	212
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>106</b>
в том числе: выполнение комплексов закрепление и совершенствование техники закрепление и совершенствование техники и тактики отработка навыков лыжных ходов выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций	22 22 16 8 40
<b>Промежуточная аттестация в форме зачета –1-5 семестры; дифференцированного зачета– 6 семестр</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

## 2 КУРС

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся		Объём часов	Уровень освоения
1	2		3	4
<b>Раздел 1. Легкая атлетика.</b>			<b>14</b>	
<b>Тема 1. Основы физической и спортивной подготовки.</b>	<b>Содержание практических занятий</b>		<b>3</b>	<b>2</b>
	1.	Основы физической и спортивной подготовки. Утренняя гигиеническая гимнастика.	2	
	<b>Самостоятельная работа.</b> Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики.		1	
<b>Тема 1.1. Техника бега.</b>	<b>Содержание практических занятий</b>		<b>2</b>	<b>2</b>
	1.	Техника бега на короткие дистанции до 400 м. Финиширование.	2	
	<b>Самостоятельная работа.</b> Выполнение комплекса упражнений №1.		1	
<b>Тема 1.1.3. Техника прыжка в длину.</b>	<b>Содержание практических занятий</b>		<b>3</b>	<b>2</b>
	1.	Техника прыжка в длину с места, разбега "ножницы", "прогнувшись", "согнув ноги".	2	
	<b>Самостоятельная работа.</b> Выполнение комплекса упражнений №1.		1	
<b>Тема 1.1.4. Техника метание гранаты.</b>	<b>Содержание практических занятий</b>		<b>3</b>	<b>2</b>
	1.	Техника метания гранаты. Девушки - 500гр. Юноши -700гр	2	
	<b>Самостоятельная работа.</b> Выполнение комплекса упражнений №1.		1	
<b>Тема 1.1.5. Бег на длинные дистанции.</b>	<b>Содержание практических занятий</b>		<b>9</b>	<b>2</b>
	1.	Обучение технике кроссового бега.	2	
	2	Бег на средние и длинные дистанции. Техника кроссового бега до 5 км.	2	
	3	<b>Зачёт по теме «Лёгкая атлетика»</b>	2	
	<b>Самостоятельная работа.</b> Выполнение комплекса упражнений №1.		3	
<b>Раздел 2. Спортивные игры.</b>				

<b>Волейбол.</b>			
<b>Тема 2.1. Техника подачи и приёма мяча.</b>			<b>12</b>
	<b>Содержание практических занятий</b>		<b>3</b>
	1.	Техника приема и передачи мяча двумя руками сверху и двумя руками снизу.	2
	2.	Отработка техники подачи мяча: прямая, нижняя, прямая сверху.	2
	3.	Совершенствование техники подачи мяча: прямая, нижняя, прямая сверху.	2
	4.	<b>Зачёт по теме «Волейбол»</b>	2
<b>Самостоятельная работа.</b> Выполнение комплекса упражнений №2.			<b>4</b>
<b>Раздел 2.2. Баскетбол</b>			<b>12</b>
<b>Тема 2.2.1. Техника владения мячом.</b>	<b>Содержание практических занятий</b>		<b>3</b>
	1.	Техника владения мячом, приём и передача. Отработка техники "ведение-два шага - бросок".	2
	<b>Самостоятельная работа.</b> Выполнение комплекса упражнений №2.		1
<b>Тема 2.2.2. Техника игры в нападении.</b>	<b>Содержание практических занятий</b>		<b>3</b>
	1.	Техника игры в нападении. Ведение мяча. Бросок с разных точек.	2
	<b>Самостоятельная работа.</b> Выполнение комплекса упражнений №2.		1
<b>Тема 2.2.3. Закрепление и совершенствование техники и тактики игры.</b>	<b>Содержание практических занятий</b>		<b>6</b>
	1.	Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в баскетбол. Учебная игра.	2
	2.	<b>Зачёт по теме «Баскетбол»</b>	2
	<b>Самостоятельная работа.</b> Выполнение комплекса упражнений №2.		2
<b>Раздел 3. Футбол.</b>			<b>12</b>
<b>Тема 3.1. Техника и тактика игры.</b>	<b>Содержание практических занятий</b>		<b>8</b>
	1.	Техника ведения мяча, ведение с изменением направления, перемещение с мячом и без мяча.	2
	2.	Передача мяча. Прием мяча. Отработка техники остановки мяча ногою, грудью. Обработка мяча и передача на месте и в движении. Учебная игра.	4
	3.	Футбол. Закрепление и совершенствование техники и тактики игры.	1
	4.	<b>Зачёт по теме «Футбол».</b>	1



	<b>Самостоятельная работа.</b> Выполнение комплекса упражнений №2.	<b>4</b>	
	<b>Всего:</b>	<b>54</b>	
	<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка:</b>	<b>36</b>	
	<b>Самостоятельная работа:</b>	<b>18</b>	

Раздел 4. Лыжная подготовка.			9		
Тема 4.2. Техника преодоления спусков, подъемов, поворотов.	1	Практическая работа №1. Отработка техники спуска разными способами. Отработка техники поворотов "переступанием"	2	2	ОК 2
Тема 4.4. Техника и тактика бега по дистанции.	2	Практическая работа №2. Отработка техники перехода с хода на ход (переход с попеременного двухшажного хода на одновременный ход без шага, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный через один шаг, переход с одновременного на попеременный двухшажный ход).	2	2	ОК 2
Тема 4.5. Контрольные нормативы	3	Практическая работа №3. Прохождения дистанции в соревновательном темпе 3 км (девушки), 5 км (юноши). Отработка элементов тактики лыжных гонок, распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.	2	3	ОК 2
	СРС №4. Комплекс упражнений №4.		3		
Раздел 5. Гимнастика			9		
Тема 5.1. Строевые приемы	4	Практическая работа № 4. Отработка поворотов на месте, движения, перестроение из колонны по одному по два, из одной шеренги в две.	2	2	ОК 2,10
Тема 5.2. Акробатика	5	Практическая работа № 5. Отработка элементов акробатики: кувырок вперед, назад, перекаты, стойки на плечах, голове, руках.	1	2	ОК 2,10
Тема 5.3. Развитие гибкости	6	Практическая работа № 6. Отработка упражнений на гимнастических матах: растяжка, кувырки, стойки.	1	2	ОК 2,10
Тема 5.4. Контрольные	7	Практическая работа № 7. Демонстрация упражнений на гимнастической стенке.	2	3-4	ОК 2,10

нормативы					
		<b>СРС №5.Комплекс упражнений № 3.</b>	<b>3</b>	3-4	ОК 2
<b>Раздел 6. Спортивные игры. Настольный теннис.</b>			<b>9</b>		
<b>Тема 6.1. Стойка игрока. Способ держания ракетки</b>	8	<b>Практическая работа № 8.</b> Изучение правосторонней стойки игрока, нейтральной стойки, левосторонней стойки игрока, европейского и азиатского хвата держания ракетки	2	2	ОК 2
<b>Тема 6.2. Способы передвижения ног</b>	9	<b>Практическая работа № 9.</b> Изучение навыков передвижения приставными шагами, скрестными, переступанием	2	3-4	ОК 2
<b>Тема 6.3. Техника игры в нападении</b>	1 0	<b>Практическая работа № 10.</b> Изучение откидки мяча, накат мяча справа, слева, игра по диагоналям. Контрольная работа по теме.	2	4	ОК 2
		<b>СРС №6.Комплекс упражнений № 2.</b>	<b>3</b>		ОК 2
<b>Раздел 7. Волейбол</b>			<b>9</b>		
<b>Тема 7.1. Техника игры и защиты</b>	1 1	<b>Практическая работа № 11.</b> Отработка приемов мяча двумя сверху, двумя снизу, блокирование мяча	2	2	ОК 2,3,6
<b>Тема 7.2. Техника игры в нападении</b>	1 2	<b>Практическая работа № 12.</b> Отработка передач мяча двумя сверху, двумя снизу, нападающий удар	2	3-4	ОК 2,3,6
<b>Тема 7.3. Судейство и правила игры</b>	1 3	<b>Практическая работа № 13.</b> Отработка навыков игры по упрощенным правилам волейбола. Формирование навыков судейства. Контрольная работа по теме.	2	4	ОК 2,3,6
		<b>СРС №7.Комплекс упражнений № 2.</b>	<b>3</b>	3-4	ОК 2,3,6
<b>Раздел 8. Баскетбол</b>			<b>9</b>		
<b>Тема 8.1.</b>	1	<b>Практическая работа № 14.</b> Отработка и совершенствование техники ведения	2	2	ОК 2,3,6

<b>Техника владения мячом</b>	4	мяча без сопротивления и с сопровождением защитника			
<b>Тема 8.2. Техника игры в защите</b>	1 5	<b>Практическая работа № 15.</b> Отработка техники защиты (вырывание, выбивание, перехват, накрывание)	2	2	ОК 2,3,6
<b>Тема 8.3. Судейство и правила игры</b>	1 6	<b>Практическая работа № 16.</b> Отработка навыков игры по упрощенным правилам баскетбола. Формирование навыков судейства. Контрольная работа по теме.	2	3	ОК 2,3,6
<b>СРС №8.</b> Комплекс упражнений № 2.			<b>3</b>	3-4	ОК 2,3,6
<b>Раздел 9. Футбол.</b>			<b>9</b>		
<b>Тема 9.1. Техника удара по мячу ногой, головой</b>	1 7	<b>Практическая работа № 17.</b> Отработка удара внешней стороной стопы, внутренней стороной стопы; удар с носка. Отработка удара по встречному мяча головой без прыжка	2	2	ОК 2,3,6
<b>Тема 9.2. Техника удара по воротам, штрафные удары</b>	1 8	<b>Практическая работа № 18.</b> Отработка удара по воротам с заданных "точек". Отработка удара по воротам с передачей мяча, штрафных ударов	2	3-4	ОК 2,3,6
<b>Тема 9.3. Техника обманных ведений, обводка</b>	1 9	<b>Практическая работа № 19.</b> Отработка ложного замаха на удар, ложной остановки, обводки с поворотом. Контрольная работа по теме.	2	3	ОК 2,3,6
<b>СРС № 9.</b> Комплекс упражнений № 2.			<b>3</b>	3-4	ОК 2,3,6
<b>Раздел 10. Легкая атлетика</b>			<b>9</b>		
<b>Тема 10.1. Техника бега на короткие дистанции</b>	2 0	<b>Практическая работа № 20.</b> Совершенствование техники бега с низкого старта, по дистанции, финиширование, по выражу	2	2	ОК 2
<b>Тема 10.2. Техника прыжка в длину с разбега.</b>	2 1	<b>Практическая работа № 21.</b> Отработка техники прыжка с разбега "ножницы", "прогнувшись", "согнув ноги".	2	2	ОК 2

<b>Тема 10.3. Контрольные нормативы.</b>	2 2	<b>Практическая работа № 22.</b> Выполнение контрольных нормативов в беге на 100 м; прыжках в длину с разбега, с места; метание гранаты 700 гр (юноши), 500гр (девушки), в беге на 500м (девушки), 1000 м (юноши).	2	2	ОК 2
	<b>СРС № 10.</b> Комплекс упражнений № 1.		3	3-4	ОК 2
		<b>СРС 21 ч.</b>	<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка</b>		42

### 3 КУРС

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, домашняя работа		Объем часов	Уровень освоения	Формируемые компетенции ОК/ПК
1	2		3	4	5
<b>Раздел 11. Легкая атлетика</b>			<b>15</b>		
<b>Тема 11.1. Техника бега на короткие дистанции</b>	23	<b>Практическая работа № 23.</b> Совершенствование техники бега с низкого старта: низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, виражу, финиширование.	2	3	ОК 2
<b>Тема 11.2. Техника прыжка в длину с места, разбега.</b>	24	<b>Практическая работа № 24.</b> Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способами: «ножницы», «прогнувшись», «согнув ноги».	2	3	ОК 2
<b>Тема 11.3. Техника метания гранаты</b>	25	<b>Практическая работа № 25.</b> Совершенствование техники метания гранаты способом "скрестным шагом" Девушки - 500гр, Юноши - 700гр	2	3	ОК 2
<b>Тема 11.4. Бег на средние и длинные дистанции</b>	26	<b>Практическая работа № 26.</b> Совершенствование техники бега по пересеченной местности: преодоление естественных и искусственных препятствий.	2	3	ОК 2
	27	<b>Практическая работа № 27.</b> Выполнение контрольных нормативов в беге на 100 м; в прыжках в длину с разбега, с места; метание гранаты 700 гр (юноши), 500гр (девушки), в беге на 500м (девушки), 1000 м (юноши).	2	3	ОК 2
	<b>СРС №11.</b> Комплекс упражнений № 1.		<b>5</b>		ОК 2
<b>Раздел12. Спортивные</b>			<b>12</b>		

<b>игры. Волейбол</b>					
<b>Тема 12.1. Техника приема и передачи мяча</b>	28	<b>Практическая работа № 28.</b> Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками сверху, двумя руками снизу.	2	3	ОК 2,3,6
<b>Тема 12.2. Техника подачи мяча. Контрольная работа.</b>	29	<b>Практическая работа № 29.</b> Совершенствование техники подачи мяча: прямая верхняя, прямая нижняя, на точность	2	3 – 4	ОК 2,3,6
	30	<b>Практическая работа № 30.</b> Совершенствование техники нападающего удара: без противодействия блокирующего, против одиночного блока.	2	3 – 4	ОК 2,3,6
	31	<b>Практическая работа № 31.</b> Совершенствование техники блокирования: на подставке, в прыжке с площадки.	2	3 – 4	ОК 2,3,6
		<b>СРС № 12.</b> Комплекс упражнений № 2.	<b>4</b>		ОК 2,3,6
<b>Раздел 13. Спортивные игры. Баскетбол</b>			<b>12</b>		
<b>Тема 13.1. Техника игры в нападении. Контрольная работа.</b>	32	<b>Практическая работа № 32.</b> Совершенствование техники игры в нападении: быстрый прорыв, перехват мяча.	2	3	ОК 2,3,6
	33	<b>Практическая работа № 33.</b> Совершенствование техники игры в защите: перехват мяча, прессинг, зонная защита.	2	4	ОК 2,3,6
	34	<b>Практическая работа № 34.</b> Совершенствование техники штрафного броска одной рукой сверху.	2	3 – 4	ОК 2,3,6
	35	<b>Практическая работа № 35.</b> Совершенствование тактических действий игроков: позиционное нападение, быстрое нападение.	2	3 – 4	ОК 2,3,6
		<b>СРС №13.</b> Комплекс упражнений № 2.	<b>4</b>		ОК 2,3,6
<b>Раздел 14. Спортивные игры. Мини – футбол</b>			<b>12</b>		
<b>Тема 14.1. Ведение мяча, перемещение по полю</b>	36	<b>Практическая работа № 36.</b> Совершенствование техники ведения мяча, ведение с изменением направления, перемещение с мячом и без мяча.	2	2 – 3	ОК 2,3,6
<b>Тема 14.2. Передача мяча.</b>	37	<b>Практическая работа № 37.</b> Совершенствование техники остановки мяча ногою, грудью. Отработка техники обработки мяча и передачи на месте и в движении.	2	3	ОК 2,3,6

<b>Прием мяча. Контрольная работа.</b>	38	<b>Практическая работа № 38.</b> Совершенствование техники удара с разворота, дриблинга, обводки.	2	2 – 3	ОК 2,3,6
	39	<b>Практическая работа № 39.</b> Совершенствование удара внешней стороной стопы, внутренней стороной стопы, удар с носка, удар по встречному мячу головой, в прыжке, без прыжка.	2	2 – 3	ОК 2,3,6
<b>СРС №14.</b> Комплекс упражнений № 2.			<b>4</b>		ОК 2,3,6
<b>Раздел 15. Спортивные игры. Настольный теннис</b>			<b>15</b>		
<b>Тема 15.1. Стойка игрока. Способ держания ракетки</b>	40	<b>Практическая работа № 40.</b> Совершенствование правосторонней стойки игрока, нейтральной стойки, левосторонней стойки игрока, европейского и азиатского хвата держания ракетки	2	3	ОК 2
<b>Тема 15.2. Способы передвижения ног</b>	41	<b>Практическая работа № 41.</b> Совершенствование навыков передвижения приставными шагами, скрестными, переступанием	2	3 – 4	ОК 2
<b>Тема 15.3. Техника игры в нападении. Контрольная работа</b>	42	<b>Практическая работа № 42.</b> Совершенствование откидки мяча, накат мяча справа, слева, игра по диагоналям.	4	2	ОК 2
	43	<b>Практическая работа № 43.</b> Учебная игра.	2	2	ОК 2
<b>СРС № 15.</b> Комплекс упражнений № 2.			<b>5</b>		
<b>Раздел 16. Лыжная подготовка</b>			<b>12</b>		
<b>Тема 16.1. Техника преодоления спусков, подъемов, поворотов</b>	44	<b>Практическая работа № 44.</b> Совершенствование техники подъемов: переменным ходом, лесенкой. Совершенствование техники поворотов: переступанием, упором. Совершенствование техники спусков: основная стойка, высокая стойка.	2	2	ОК 2
<b>Тема 16.2.</b>	45	<b>Практическая работа № 45.</b> Совершенствование техники перехода с хода на ход: с	2		ОК 2

<b>Техника и тактика бега по дистанции</b>		попеременного двухшажного хода на одновременный безшажный.		2	
	46	<b>Практическая работа № 46.</b> Совершенствование техники перехода с хода на ход: переход с одновременного на попеременный, с попеременного двухшажного на одновременный через один шаг.	2	2 – 3	ОК 2
<b>Тема 16.3. Контрольные нормативы</b>	47	<b>Практическая работа № 47.</b> Прохождение дистанции: юноши-5км, девушки-3км в соревновательном темпе, с применением лыжных ходов, в зависимости от рельефа местности.	2	2 – 3	ОК 2
<b>СРС № 16. Комплекс упражнений № 3.</b>			<b>4</b>		
<b>Раздел 17. Гимнастика</b>			<b>12</b>		
<b>Тема 17.1. Строевые приемы</b>	48	<b>Практическая работа № 48.</b> Совершенствование выполнения строевых упражнений: построений, перестроений, воспитание гибкости	2	3	ОК 2,10
<b>Тема 17.2. Акробатика</b>	49	<b>Практическая работа № 49.</b> Совершенствование техники элементов акробатики. Выполнение упражнений для воспитания координации движений (кувырок вперед, перекат назад через плечо, стойка на лопатках)	2	4	ОК 2,10
<b>Тема 17.3. Развитие силовых способностей</b>	50	<b>Практическая работа № 50.</b> Совершенствование техники упражнений на перекладине: подъем «переворотом», подъем разгибом. Совершенствование техники упражнений на брусьях: подъем с упором, мах назад, соскок.	2	3 – 4	ОК 2,10
<b>Тема 17.4. Висы и упоры. Контрольная работа</b>	51	<b>Практическая работа № 51.</b> Совершенствование техники упражнений на шведской стенке: висы, в положении лежа на полу, упоры.	2	3 – 4	ОК 2,10
<b>СРС № 17. Комплекс упражнений № 4.</b>			<b>4</b>		
<b>Раздел 18. Волейбол</b>			<b>9</b>		
<b>Тема 18.1. Техника игры и защиты</b>	52	<b>Практическая работа № 52.</b> Совершенствование техники блокирования нападающих ударов из двух зон, прием мяча от нападающего удара двумя руками, одной рукой.	2	3 – 4	ОК 2,3,6
<b>Тема 18.2. Техника игры в нападении</b>	53	<b>Практическая работа № 53.</b> Совершенствование техники нападающего удара против одного блокирующего	2	3 – 4	ОК 2,3,6
<b>Тема 18.3.</b>	54	<b>Практическая работа № 54.</b> Совершенствование навыков двусторонней учебной	2		ОК 2,3,6

Судейство и правила игры. Контрольная работа.		игры по правилам игры, навыков судейства		3 – 4	
	СРС № 18. Комплекс упражнений № 3.		3		
Раздел 19. Баскетбол			9		
Тема 19.1. Техника владения мячом	55	Практическая работа № 55. Совершенствование техники ведения мяча, передачи и бросков мяча с разных «точек».	2	3	ОК 2,3,6
Тема 19.2. Техника игры в защите	56	Практическая работа № 56. Совершенствование тактических действий в защите: противодействия одному и двум нападающим, передвижение в защите.	2	3 – 4	ОК 2,3,6
Тема 19.3. Судейство и правила игры. Контрольная работа	57	Практическая работа № 57. Совершенствование навыков двусторонней учебной игры, по правилам игры и судейством.	2	3	ОК 2,3,6
	СРС № 19. Комплекс упражнений № 3.		3		
Раздел 20. Футбол.			9		
Тема 20.1. Техника удара по мячу ногой, головой	58	Практическая работа № 58. Совершенствование техники ударов по воротам: штрафные удары, удары в движении.	2	2	ОК 2,3,6
Тема 20.2. Техника обманных ведений, обводка. Контрольная работа.	59	Практическая работа № 59. Совершенствование тактических действий: прессинг, встречный отбор, искусственное создание положения "вне игры", комбинированные действия.	4	2 – 3	ОК 2,3,6
	СРС № 20. Комплекс упражнений № 1.		3		ОК 2,3,6
	СРС 38ч.	Обязательная аудиторная учебная нагрузка	76		



## 4 КУРС

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, домашняя работа		Объем часов	Уровень освоения	Формируемые компетенции ОК/ПК
1	2		3	4	5
<b>Раздел 21. Легкая атлетика</b>			<b>12</b>		
<b>Тема 21.1. Техника бега на короткие дистанции</b>	60	<b>Практическая работа № 60.</b> Совершенствование техники бега с низкого старта: низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, виражу, финиширование	2	2	ОК 2
<b>Тема 21.2. Техника прыжка в длину с места, разбега.</b>	61	<b>Практическая работа № 61.</b> Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способами: «ножницы», «прогнувшись», «согнув ноги».	2	2 – 3	ОК 2
<b>Тема 21.3. Техника метания гранаты</b>	62	<b>Практическая работа № 62.</b> Совершенствование техники метания гранаты способом "скрестным шагом" Девушки - 500гр, Юноши - 700гр.	2	3	ОК 2
<b>Тема 21.4. Бег на средние и длинные дистанции</b>	63	<b>Практическая работа №63.</b> Выполнение контрольных нормативов в беге на 100 м; в прыжках в длину с разбега, с места; метание гранаты 700 гр (юноши), 500гр (девушки), в беге на 500м (девушки), 1000 м (юноши).	2	3 – 4	ОК 2
	<b>СРС №21.</b> Комплекс упражнений № 1.		<b>4</b>		
<b>Раздел 22. Спортивные игры. Футбол</b>			<b>12</b>		
<b>Тема 22.1. Ведение мяча, перемещение по полю</b>	64	<b>Практическая работа № 64.</b> Совершенствование техники ведения мяча, ведение с изменением направления, перемещения с мячом и без мяча.	2		ОК 2,3,6
<b>Тема 22.2. Передача мяча. Прием мяча. Контрольная работа.</b>	65	<b>Практическая работа № 65.</b> Совершенствование техники остановки мяча ногой, грудью, обработки мяча и передачи на месте и в движении.	2	2 – 3	ОК 2,3,6
	66	<b>Практическая работа № 66.</b> Совершенствование техники удара с разворота, дриблинга, обводки.	2	3	ОК 2,3,6
	67	<b>Практическая работа № 67.</b> Совершенствование удара внешней стороной стопы,	2	3 – 4	ОК 2,3,6

		внутренней стороной стопы, удар с носка, удар по встречному мячу головой, в прыжке, без прыжка.			
	<b>СРС №22. Комплекс упражнений № 1.</b>		<b>4</b>		ОК 2,3,6
<b>Раздел 23. Спортивные игры. Волейбол</b>			<b>15</b>		
<b>Тема 23.1. Техника приема и передачи мяча</b>	68	<b>Практическая работа № 68.</b> Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками сверху.	2	3	ОК 2,3,6
<b>Тема 23.2. Техника подачи мяча</b>	69	<b>Практическая работа № 69.</b> Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками снизу.	2	3	ОК 2,3,6
	70	<b>Практическая работа № 70.</b> Совершенствование техники подачи мяча: прямая верхняя, прямая нижняя, на точность	2	3	ОК 2,3,6
<b>Тема 23.3. Техника и тактика игры</b>	71	<b>Практическая работа № 71.</b> Проведение двухсторонней игры по правилам игры, судейство	2	3 – 4	ОК 2,3,6
	72	<b>Практическая работа № 72.</b> Выполнение контрольных нормативов.	2	3 – 4	ОК 2,3,6
	<b>СРС №23. Комплекс упражнений № 2.</b>		<b>5</b>		
<b>Раздел 24. Лыжная подготовка</b>			<b>9</b>		
<b>Тема 24.1. Техника и тактика бега по дистанции</b>	73	<b>Практическая работа № 73.</b> Совершенствование техники перехода с хода на ход: с попеременного двухшажного хода на одновременный безшажный.	2	2	ОК 2
	74	<b>Практическая работа № 74.</b> Совершенствование техники перехода с хода на ход: переход с одновременного на попеременный, с попеременного двухшажного на одновременный через один шаг.	2	2	ОК 2
<b>Тема 24.2. Контрольные нормативы</b>	75	<b>Практическая работа № 75.</b> Прохождение дистанции: юноши-5км, девушки-3км в соревновательном темпе, с применением лыжных ходов, в зависимости от рельефа местности.	2	3 – 4	ОК 2
	<b>СРС №24. Комплекс упражнений № 3.</b>		<b>3</b>		
<b>Раздел 25 Гимнастика</b>			<b>12</b>		
<b>Тема 25.1.</b>	76	<b>Практическая работа № 76.</b> Совершенствование техники упражнений для развития	2	2	ОК 2,10

<b>Развитие гибкости</b>		гибкости: мост из исходного положения лежа, стоя, "ласточка".			
<b>Тема 25.2. Развитие силовых способностей</b>	77	<b>Практическая работа № 77.</b> Совершенствование техники упражнений на перекладине: подъем «переворотом», подъем разгибом. Совершенствование техники упражнений на брусьях: подъем с упором, мах назад, соскок	2	2	ОК 2,10
<b>Тема 25.3. Висы и упоры.</b>	78	<b>Практическая работа № 78.</b> Совершенствование техники упражнений на шведской стенке: висы, в положении лежа на полу, упоры.	2	3 – 4	ОК 2,10
<b>Тема 25.3 Контрольные нормативы</b>	79	<b>Практическая работа № 79.</b> Выполнение контрольных нормативов.	2	3 – 4	ОК 2,10
<b>СРС №25. Комплекс упражнений № 4.</b>			<b>4</b>		
<b>Раздел 26. Спортивные игры. Настольный теннис</b>			<b>6</b>		
<b>Тема 26.1. Стойка игрока. Способ держания ракетки</b>	80	<b>Практическая работа № 80.</b> Совершенствование правосторонней стойки игрока, нейтральной стойки, левосторонней стойки игрока, европейского и азиатского хватов держания ракетки	2	2	ОК 2
<b>Тема 26.2. Способы передвижения ног</b>	81	<b>Практическая работа № 81.</b> Совершенствование техники передвижения приставными шагами, скрестными, переступанием	2	3 – 4	ОК 2
<b>Тема 26.3. Техника игры в нападении</b>	82	<b>Практическая работа № 82.</b> Совершенствование откидки мяча, накат мяча справа, слева, игра по диагоналям. Выполнение контрольных нормативов.	2	3 – 4	ОК 2
<b>СРС №26. Комплекс упражнений № 2.</b>			<b>3</b>		
<b>Раздел 27. Спортивные игры. Баскетбол</b>			<b>9</b>		
<b>Тема 27.1. Техника</b>	83	<b>Практическая работа № 83.</b> Совершенствование техники ведения мяча, передачи и бросков мяча с разных «точек».	2	3	ОК 2,3,6

владения мячом					
Тема 27.2. Техника игры в защите	84	<b>Практическая работа № 84.</b> Совершенствование тактических действий в защите: противодействия одному и двум нападающим, передвижение в защите.	2	3 – 4	ОК 2,3,6
Тема 27.3. Судейство и правила игры	85	<b>Практическая работа № 85.</b> Совершенствование навыков двусторонней учебной игры, по правилам игры и судейством. Выполнение контрольных нормативов.	2	3	ОК 2,3,6
		<b>СРС № 27.</b> Комплекс упражнений № 3.	<b>3</b>		
Раздел 28. Легкая атлетика			<b>12</b>		
Тема 28.1. Техника бега на короткие дистанции	86	<b>Практическая работа № 86.</b> Совершенствование техники бега с низкого старта: низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, виражу, финиширование	2	2	ОК 2
Тема 28.2. Техника прыжка в длину с места, разбега.	87	<b>Практическая работа № 87.</b> Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способами: «ножницы», «прогнувшись», «согнув ноги».	2	2 – 3	ОК 2
Тема 28.3. Техника метания гранаты	88	<b>Практическая работа № 88.</b> Совершенствование техники метания гранаты способом "скрестным шагом" Девушки - 500гр, Юноши - 700гр.	2	3	ОК 2
Тема 28.4. Бег на средние и длинные дистанции	89	<b>Практическая работа №89.</b> Выполнение контрольных нормативов в беге на 100 м; в прыжках в длину с разбега, с места; метание гранаты 700 гр (юноши), 500гр (девушки), в беге на 500м (девушки), 1000 м (юноши).	2	3 – 4	ОК 2
		<b>СРС №28.</b> Комплекс упражнений № 1.	<b>4</b>		
Раздел 29. Спортивные игры. Футбол			<b>12</b>		
Тема 29.1. Ведение мяча, перемещение по полю	90	<b>Практическая работа №90.</b> Совершенствование техники ведения мяча, ведение с изменением направления, перемещения с мячом и без мяча.	2	3	ОК 2,3,6
Тема 29.2.Передача	91	<b>Практическая работа №91.</b> Совершенствование техники остановки мяча ногой, грудью, обработки мяча и передачи на месте и в движении.	2	2 – 3	ОК 2,3,6

<b>мяча. Прием мяча.</b>	92	<b>Практическая работа №92.</b> Совершенствование техники удара с разворота, дриблинга, обводки. Учебная игра.	2	3	ОК 2,3,6
<b>Итоговая контрольная работа по курсу Физическая культура</b>	93	<b>Практическая работа №93.</b> Сдача контрольных нормативов по курсу физическая культура.	1	3 – 4	ОК 2,3,6
	94	<b>Практическая работа №94.</b> Тестирование по курсу физическая культура.	1	3 – 4	ОК 2,3,6
	<b>СРС №27.</b> Комплекс упражнений № 1.		<b>4</b>		
		<b>СРС 29 ч.</b>	<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка</b>	<b>58</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, теннисного зала, открытой футбольной площадки, тренажерного зала, оборудованные раздевалки.

**Учебные и наглядные пособия:** лекции по технике безопасности.

**Спортивное оборудование:** мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные; сетки волейбольные, баскетбольные на щиты; гимнастические маты, брусья, бревно, скакалки, обручи, гимнастические скамейки, шведская стенка, лыжи деревянные и пластиковые на ботиночном креплении, теннисные столы и ракетки, ядра для лёгкой атлетики, эстафетные палочки, стартовые колодки, тренажёры, боксёрская груша, гантели, штанга, оборудование для силовых упражнений; секундомеры, мячи для тенниса.

**Для занятий лыжным спортом:** лыжный инвентарь с лыжехранилищами, мастерскими для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками; учебно-тренировочные лыжи и лыжи для спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности; лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази ит.п.).

**Технические средства обучения:**

- электронный учебно-методический комплекс, который включает рабочие программы, программы по факультативным дисциплинам (л/а, в/б, ОФП, плавание, оздоровительные виды аэробики,) методические указания и рекомендации студентам, а также рекомендуемые контрольные тесты для оценки функционального состояния организма.
- музыкальный центр.

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

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

Основные источники:

1. Н.В. Решетников Физическая культура. Учебник для СПО «Академия», 2016 г.

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.mosssport.ru>

### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Аттестация обучающихся проводится в каждом семестре и на основании не менее восьми (8) оценок (4, 5, 6, 7, 8 семестрах).

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>Уметь:</b>	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для	- наблюдение за деятельностью студентов на протяжении изучения дисциплины;

укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	- оценка качества выполнения практических работ №1-№94. - оценка качества выполнения заданий к самостоятельной работе выборочно (СРС 1-27).
обеспечивать общую и профессионально - прикладную физическую подготовленность, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;	- наблюдение за деятельностью студентов на протяжении выполнения упражнений на практических занятиях №1-№94 дисциплины; - оценка качества выполнения практических работ №43, №63, №79, №93, №94. - оценка качества выполнения самостоятельных работ №1 - № 27.
творчески использовать физкультурно - спортивную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей.	- оценка качества выполнения практических работ №27, №31, №35, №39, №43, №47, №51, №54, №57, №59, №63, №67, №72, №75, №79, №82, №85, №89, №93, №94.
<b>Знать:</b>	
о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;	- оценка качества сформированных знаний студента при проведении устного опроса по дисциплине физическая культура; - проверка конспектов лекций по темам 4, 16, 24; - наблюдение за качеством работы студента на занятиях.
основы здорового образа жизни	- оценка качества знаний при выполнении студентами практических работ №1-№5, №33-№39, №77-№82, самостоятельных работ; - наблюдение за качеством выполнения работы студента на практических занятиях №1-№94.

## **5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОБУЧАЮЩИМИСЯ, ОСВОБОЖДЁННЫМИ ОТ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПО МЕДИЦИНСКИМ ПОКАЗАТЕЛЯМ.**

**Контроль и оценка** результатов освоения учебной дисциплины обучающимися, освобождёнными от занятий физической культуры по медицинским показателям, осуществляется преподавателем следующим образом на выбор обучающегося:

1. Выполнение обучающимися индивидуальных заданий в виде написания двух Контрольных работ по дисциплине физическая культура и их защита.

Аттестация обучающихся проходит по семестрам и на основании полученных четырёх (4) оценок в 4, 5, 6, 7, 8 семестрах. (ПРИЛОЖЕНИЕ №1)

2. Выполнение обучающимися индивидуальных заданий в виде написания одной Контрольной работы по дисциплине физическая культура и её защита (ПРИЛОЖЕНИЕ №1.).

Решение двух (2) тестовых заданий (ПРИЛОЖЕНИЕ №2)

Аттестация обучающихся проходит по семестрам и на основании полученных четырёх (4) оценок в 4, 5, 6, 7, 8 семестрах.

3. Выполнение обучающимися индивидуальных заданий в виде написания одной Контрольной работы по дисциплине физическая культура и её защита (ПРИЛОЖЕНИЕ №1.).

Устный опрос по разделам «Лёгкая атлетика», «Спортивные игры», «Лыжная подготовка», «Гимнастика». (ПРИЛОЖЕНИЕ №3)

Аттестация обучающихся проходит по семестрам и на основании полученных четырёх (4) оценок в 4, 5, 6, 7, 8 семестрах.