

**Приложение 4.5**  
к ОПОП СПО углубленной подготовки  
по специальности 46.02.01

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Свердловской области  
**«Свердловский областной педагогический колледж»**  
(ГАПОУ СО «СОПК»)

Подпись: 2021.09.27 15:57:25 +05'00'  
DN: email=bulhosp@elnet.ru, 1.2.643.3.131.1.1=120C303036363538303334363636,  
1.2.643.100.3=12083032323131303331353537,  
1.2.643.100.1=120D31303236363032333337363834, title=директор, o=ГАПОУ  
СО «СОПК», street=УЛ ЮМАШЕВА, ДОМ 20, l=Екатеринбург, st=66  
Свердловская область, c=RU, givenName=Татьяна Сергеевна, sn=Симонова,  
cn=ГАПОУ СО «СОПК»  
Дата: 2021.09.27 15:57:25 +05'00'

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**46.02.01 Документационное обеспечение управления и архивоведение**  
**Очная форма обучения**

**Рассмотрена** на заседании кафедры  
физической культуры  
20 мая 2020г., протокол №10

Заведующий кафедрой:



/О.В.Бабич/

Рабочая программа разработана в соответствии  
с требованиями Федерального  
государственного образовательного стандарта  
по специальности среднего  
профессионального образования

**Утверждена** решением научно- методического  
совета ГАПОУ СО «СОПК» протокол №11  
03 июня 2020г.

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 46.02.01 Документационное обеспечение управления и архивоведение, утвержденного Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации 11.08.2014 г. № 975.

**Организация-разработчик:** Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Свердловской области «Свердловский областной педагогический колледж»

**Разработчики:**

Бабарыкина Г А., преподаватель высшей квалификационной категории

## СОДЕРЖАНИЕ

|   |           |
|---|-----------|
| <b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ<br/>УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b> | стр.<br>4 |
| <b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>                     | 4         |
| <b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ</b>                          | 14        |
| <b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ<br/>УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b> | 16        |

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## 1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина ОГСЭ.05 Физическая культура, является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 46.02.01 Документационное обеспечение управления и архивоведение.

Учебная дисциплина *Физическая культура* обеспечивает формирование общих компетенций:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 9. Быть готовым к смене технологий в профессиональной деятельности.

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания:

| Код ПК, ОК                   | Умения   | Знания  |
|------------------------------|--|---|
| ОК 2<br>ОК 3<br>ОК 6<br>ОК 9 | - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. | - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;<br>- основы здорового образа жизни. |

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

| Вид учебной работы учебной дисциплины                            | Объем часов |
|--|-------------|
| Объем образовательной программы                                  | 392         |
| в том числе:   |             |
| теоретическое обучение   | 2           |
| лабораторные работы  | 0           |
| практические занятия   | 194         |
| курсовая работа (проект) (если предусмотрено для специальностей) | 0           |
| контрольная работа   | 0           |
| Самостоятельная работа   | 196         |
| Промежуточная аттестация   | Зачет       |

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины  
2 курс**

| Наименование разделов и тем  | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся  | Объем часов | Код компетенции         |
|--|---|-------------|-------------------------|
| 1  | 2   | 3           | 4                       |
| <b>Раздел 1. Формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культуры</b>                  |   | <b>148</b>  |                         |
| <b>Тема 1.1. Развитие и совершенствование основных жизненно важных физических и профессиональных качеств</b> | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>64</b>   |                         |
|  | Техника безопасности на уроках физической культуры.<br>Нагрузка и отдых как важнейшие элементы воздействия на организм человека физическими упражнениями. Утомление и восстановление в процессе занятий физическими упражнениями. Двигательная активность как биологическая потребность организма, Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития. | 2           | ОК 2, ОК 3<br>ОК6, ОК 9 |
|  | <b>В том числе практических занятий</b>   | <b>32</b>   |                         |
|  | 1. Развитие выносливости, бег различной интенсивностью  | 2           |                         |
|  | 2. Бег с постепенным увеличением его продолжительности до 30 мин.   | 2           |                         |
|  | 3. Разучивание специально- беговые упражнения для овладения техникой бега.  | 2           |                         |
|  | 4. Разучивание основ техники бега на средние дистанции: бег по прямой, по повороту  | 2           |                         |
|  | 5. Закрепление техники высокого старта, стартовый разгон.   | 2           |                         |
|  | 6. Закрепление техники бега на средние дистанции  | 2           |                         |
|  | 7. Совершенствование бега с низкого старта. Старты из различных исходных положений.   | 2           |                         |
|  | 8. Развитие быстроты, бег с ускорением на отрезках 30 м., 60 метров   | 2           |                         |
|  | 9. Круговая тренировка с упражнениями циклического характера  | 2           |                         |
|  | 10. Развитие скоростно-силовых способностей .Прыжки в длину с места, через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков.  | 2           |                         |
|  | 11. Подвижные игры, эстафеты с элементами бега и прыжков  | 2           |                         |
|  | 12. Развитие силовых способностей. Комплекс упражнений с отягощением (гантели, набивные мячи)   | 2           |                         |
|  | 13. Круговая тренировка с упражнениями силового характера   |             |                         |
|  | 14. Круговая тренировка с использованием тренажеров.  | 2           |                         |
|  | 15. Выполнение комплекса упражнений на растяжение и расслабление мышц.  | 2           |                         |
|  | 16. Разучивание упражнений в статическом равновесии (стретчинг)   | 2           |                         |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>   | <b>34</b>   |                         |
| 1. Презентация « Характеристика физических качеств»  | 2   |             |                         |
| 2. Характеристика одного из оздоровительных видов физических упражнений.                                     | 2   |             |                         |
| 3. 1000 движений Н. Амосова  | 2   |             |                         |

|   |  |           |        |
|---|--|-----------|--------|
|   | 4. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа  | 2         |        |
|   | 5. Присед на одной ноге («пистолет»)   | 2         |        |
|   | 6. Присед из основной стойки 3х30  | 2         |        |
|   | 7. Упражнения для укрепления мышц спины  | 2         |        |
|   | 8. Упражнения для мышц брюшного пресса   | 2         |        |
|   | 9. Приседание с отягощениями   | 2         |        |
|   | 10. Поднимание прямых ног лежа до угла 90 градусов и медленное опускание   | 2         |        |
|   | 11. Составить комплекс утренней гимнастики   | 2         |        |
|   | 12. Доклад на тему «Значение физического качества для организма человека»  | 2         |        |
|   | 13. Составить комплекс упражнений с гантелями.   | 2         |        |
|   | 14. Выполнение планки на предплечьях (60сек)   | 2         |        |
|   | 15. Определить подвижность плечевого сустава (тест)  | 2         |        |
|   | 16. Составить комплекс из 5 упражнений на растяжение и расслабление.   | 2         |        |
|   | 17. Выполнение упражнений на растяжение.   | 2         |        |
| <b>Тема 1.2.</b>  | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>64</b> |        |
| <b>Социально-биологические основы физической культуры и здоровый образ жизни - двигательная активность человека</b> | Упражнения с гантелями и другим инвентарем. Упражнения на растяжение и расслабление. Упражнения утренней гимнастики. Танцевальная аэробика. Виды фитнеса. Волейбол. Баскетбол. |           |        |
|   | <b>В том числе практических занятий</b>  | <b>32</b> |        |
|   | 1. Самостоятельное проведение упражнений с гантелями и другим инвентарем   | 2         | ОК 2-3 |
|   | 2. Самостоятельное проведение упражнений на растяжение и расслабление  | 2         |        |
|   | 3. Самостоятельное проведение упражнений утренней гимнастики   | 2         |        |
|   | 4. Знакомство с элементами танцевальной аэробики   | 2         |        |
|   | 5. Знакомство с видами фитнеса.  | 2         |        |
|   | 6. Самостоятельное проведение упражнений из разных видов фитнеса   | 2         | ОК 2-3 |
|   | 7. Знакомство с правилами волейбола. Подвижные игры с элементами волейбола.  | 2         |        |
|   | 8. Совершенствование техники приема и передач мяча в волейболе   | 2         |        |
|   | 9. Совершенствование техники подач мяча. Варианты подач мяча   | 2         | ОК 2   |
|   | 10. Совершенствование техники защитных действий  | 2         |        |
|   | 11. Проведение игрового урока по волейболу.  | 2         |        |
|   | 12. Оценивание контрольных нормативов по волейболу   | 2         | ОК 2   |
|   | 13. Знакомство с правилами баскетбола. Подвижные игры с элементами баскетбола.   |           |        |
|   | 14. Совершенствование ловли и передачи мяча двумя руками и одной рукой;  | 2         |        |
|   | 15. Совершенствование техники бросков мяча   | 2         |        |

|   |  |           |                         |
|---|--|-----------|-------------------------|
|   | 16. Проведение игрового урока по баскетболу.   | 2         | ОК 2-3                  |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  | <b>32</b> |                         |
|   | 1. Подобрать 4 упражнения на один из видов фитнеса, записать их значение.                              | 2         | ОК 2, ОК 3<br>ОК6, ОК 9 |
|   | 2. Составить презентацию на тему « Иммуитет и условия его повышения»                                   | 2         |                         |
|   | 3. Определить индекс массы тела  | 2         |                         |
|   | 4. Составить индивидуальный комплекс упражнений с учетом ИМТ   | 2         |                         |
|   | 5. Упражнения с отягощением для укрепления мышц, рук, брюшного пресса                                  | 2         |                         |
|   | 6. Развитие скоростных способностей: ходьба, бег в максимальном темпе.                                 | 2         |                         |
|   | 7. Развитие силовых способностей: многоскоки.  | 2         |                         |
|   | 8. Развитие координационных способностей; акробатические упражнения                                    | 2         |                         |
|   | 9. Упражнения на подвижность плечевого сустава   | 2         |                         |
|   | 10. Правила соревнований по баскетболу   | 2         |                         |
|   | 11. Правила соревнований по волейболу.   | 2         |                         |
|   | 12. Причины травматизма на уроках спортивных игр   | 2         |                         |
|   | 13. Упражнения для профилактики остеохондроза позвоночника   | 2         |                         |
|   | 14. Составить 4 упражнения с набивным мячом  | 2         |                         |
|   | 15.Составить комплекс круговой тренировки для спортивных игр   | 2         |                         |
|   | 16.Доклад « Двигательная активность как биологическая потребность организма»                           | 2         |                         |
| <b>Тема 1.3. Совершенствование профессионально значимых двигательных умений и навыков</b> | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>20</b> |                         |
|   | Развитие скоростных способностей, выносливости, силовых способностей, гибкости, ловкости               |           |                         |
|   | <b>В том числе практических занятий</b>  | <b>10</b> |                         |
|   | 1.Выполнение упражнений для определения скоростных способностей, бег 30, 60 метров.                    | 2         |                         |
|   | 2. Выполнение упражнений для определения выносливости, бег 1 км (девушки), 2 км юноши). 6-минутный бег | 2         | ОК 2, ОК 3<br>ОК6, ОК 9 |
|   | 3. Выполнение упражнений для определения силовых способностей.   | 2         |                         |
|   | 4. Выполнение упражнений для определения гибкости.   | 2         |                         |
|   | 5. Выполнение упражнения для определения ловкости  | 2         |                         |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  | <b>10</b> |                         |
|   | 1. Презентация «Физическая культура в моей жизни»  | 2         |                         |
|   | 2. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями  | 2         |                         |
|   | 3. Силовые упражнения на верхний плечевой пояс.  | 2         |                         |
|   | 4.Доклад «Екатеринбург- спортивный»  |           |                         |
| 5. Составить комплекс из 4 упражнений для подготовки к определению ловкости               | 2  |           |                         |

*Третий курс*

| Наименование разделов и тем  | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся   | Объем часов | Код компетенции |
|--|--|-------------|-----------------|
| 1  | 2  | 3           | 4               |
| <b>Раздел. 2. Физкультурно-спортивная деятельность - средство укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</b> |  | <b>140</b>  |                 |
| <b>Тема 2.1. Влияние физической культуры и здорового образа жизни на обеспечение здоровья и работоспособности</b>                    | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>56</b>   |                 |
|  | Виды бега. Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие координационных способностей. Развитие выносливости. Развитие физических качеств. |             | ОК 2-3          |
|  | <b>В том числе практических занятий</b>  | <b>28</b>   |                 |
|  | 1. Техника безопасности на уроках физической культуры. Упражнения на укрепление опорно-двигательного аппарата.                                 | 2           |                 |
|  | 2. Разновидности бега: челночный бег, эстафетный бег.  | 2           |                 |
|  | 3. Разучить технику передачи эстафетной палочки на месте, в движении.  | 2           |                 |
|  | 4. Развитие скоростных способностей: эстафеты, старты из различных положений.  | 2           |                 |
|  | 5. Развитие скоростно-силовых способностей: метание в цель и на дальность.   | 2           |                 |
|  | 6. Развитие координационных способностей: прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны.  | 2           |                 |
|  | 7. Развитие выносливости: кросс до 30 минут.   | 2           |                 |
|  | 8. Выполнение комплексов упражнений на развитие силы, коррекцию фигуры   | 2           |                 |
|  | 9. Круговая тренировка на развитие физических качеств  | 2           |                 |
|  | 10. Самостоятельное проведение корригирующих упражнений для своего типа телосложения   | 2           |                 |
|  | 11. Проведение урока игровым методом   | 2           |                 |
|  | 12. Проведение урока соревновательным методом.   | 2           |                 |
|  | 13. Самостоятельное проведение ОРУ с музыкальным сопровождением  | 2           |                 |
| 14. Контрольный урок. Определение уровня развития гибкости, силы.  | 2  |             |                 |
| <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  | <b>28</b>  |             |                 |
| 1. Законспектировать тему «Профилактика травматизма и оказание первой помощи при занятиях физическими упражнениями                   | 2  |             |                 |
| 2. Значение общеразвивающих упражнений   | 2  |             |                 |
| 3. Упражнения с отягощением для укрепления мышц рук и груди  | 2  |             |                 |



|   |  |           |                         |
|---|--|-----------|-------------------------|
|   | 4. Упражнения для укрепления мышц спины.   | 2         |                         |
|   | 5. Упражнения на подвижность тазобедренного сустава  | 2         |                         |
|   | 6. Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса   | 2         |                         |
|   | 7. Составить комплекс из 4 упражнений для круговой тренировки  | 2         |                         |
|   | 8. Определить свой тип телосложения.   | 2         |                         |
|   | 9. Подобрать корректирующие упражнения для своего типа телосложения  | 2         |                         |
|   | 10. Упражнения для силовой выносливости мышц рук   | 2         |                         |
|   | 11. Составить комплекс под музыкальное сопровождение   | 2         |                         |
|   | 12. Презентация « Спортивно-оздоровительные системы в физических упражнениях»  | 2         |                         |
|   | 13. Доклад «Екатеринбург- спортивный»  | 2         |                         |
|   | 14. Определить форму занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности.  | 2         |                         |
| <b>Тема 2.2.</b>  | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>44</b> |                         |
| <b>Использование спортивных технологий для совершенствования профессионально значимых двигательных умений и навыков</b> | Спортивные игры: волейбол, баскетбол. Развитие скоростных способностей<br>Развитие силовых способностей. Развитие координационных способностей. Подвижные игры |           | ОК 2, ОК 3<br>ОК6, ОК 9 |
|   | <b>В том числе практических занятий</b>  | <b>22</b> |                         |
|   | 1. Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу в волейболе.  | 2         |                         |
|   | 2. Обучение техники нападающего удара и блокирования в волейболе   | 2         |                         |
|   | 3. Закрепление техники нападающего удара и блокирования в волейболе  | 2         |                         |
|   | 4. Проведение соревнований по волейболу с упрощенными правилами  | 2         |                         |
|   | 5. Совершенствование техники ведения и бросков в баскетболе  | 2         |                         |
|   | 6. Упражнения с баскетбольным мячом для развития техники передач, ведения и бросков в баскетболе.  | 2         |                         |
|   | 7. Развитие скоростных способностей: ходьба, бег в максимальном темпе.   | 2         |                         |
|   | 8. Развитие силовых способностей: прыжки с отягощением, многоскоки.  | 2         |                         |
|   | 9. Развитие координационных способностей: акробатические упражнения  | 2         |                         |
|   | 10. Самостоятельное проведение подвижных игр с элементами баскетбола   | 2         |                         |
|   | 11. Самостоятельное проведение подвижных игр с элементами волейбола  | 2         |                         |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  | <b>22</b> |                         |
|   | 1. Правила соревнований по волейболу.  | 2         |                         |
|   | 2. Упражнения на растяжку мышц верхней части тела  | 2         |                         |
|   | 3. Поднимание туловища из положения сед; 3х 20   | 2         |                         |
| 4. Выполнение имитационных упражнений: верхняя передача, прием мяча снизу   | 2  |           |                         |

|  |   |           |                         |
|--|---|-----------|-------------------------|
|  | 5. Техника безопасности на уроках баскетбола  | 2         |                         |
|  | 6. Составить 4 упражнения с набивным мячом  | 2         |                         |
|  | 7. Упражнения на растягивание и расслабление  | 2         |                         |
|  | 8. Упражнения на подвижность плечевого сустава.   | 2         |                         |
|  | 9. Подобрать подвижную игру на урок баскетбола  | 2         |                         |
|  | 10. Подобрать подвижную игру на урок волейбола  | 2         |                         |
|  | 11. Возможности использования средств физической культуры в профессиональной деятельности.  | 2         |                         |
| <b>Тема 2.3.<br/>Совершенствование<br/>общей и<br/>специальной<br/>профессионально-<br/>прикладной<br/>физической<br/>подготовки</b> | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>40</b> | ОК 2, ОК 3<br>ОК6, ОК 9 |
|  | Упражнения на балансирование, на силу и равновесие. Упражнения на координацию. Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей |           |                         |
|  | <b>В том числе практических занятий</b>   | <b>20</b> |                         |
|  | 1. Разучивание упражнений на фитболах на балансирование   | 2         |                         |
|  | 2. Разучивание упражнений на фитболах на силу и равновесие.   | 2         |                         |
|  | 3. Разучивание упражнений на фитболах при нарушении осанки  | 2         |                         |
|  | 4. Самостоятельное проведение упражнений на фитболах  | 2         |                         |
|  | 5. Упражнения на координацию: челночный бег   | 2         |                         |
|  | 6. Развитие выносливости: бег от 1 до 1,5 км  | 2         |                         |
|  | 7. Развитие выносливости: бег до 10 минут   | 2         |                         |
|  | 8. Развитие скоростно-силовых способностей: многоскоки,   | 2         |                         |
|  | 9. Развитие скоростно-силовых способностей: тройной прыжок  | 2         |                         |
|  | 10. Выполнение упражнений для определения силовых способностей  | 2         |                         |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>   | <b>20</b> |                         |
|  | 1. Составить упражнения на фитболах   | 2         |                         |
|  | 2. Определить индекс массы тела   | 2         |                         |
|  | 3. Составить комплекс упражнений с учетом ИМТ   | 2         |                         |
|  | 4. Упражнения с отягощением для укрепления мышц рук и брюшного пресса   | 2         |                         |
|  | 5. Упражнения для мышц брюшного пресса  | 2         |                         |
|  | 6. Упражнения на координацию движений   | 2         |                         |
| 7. Выполнение акробатических упражнений кувырки, перекаты.   | 2   |           |                         |
| 8. Развитие силовых способностей: прыжковые упражнения.  | 2   |           |                         |
| 9. Выпрыгивание из приседа 3x25  | 2   |           |                         |
| 10. Упражнения для профилактики остеохондроза позвоночника   | 2   |           |                         |

*Четвертый курс*

| Наименование разделов и тем   | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся | Объем часов | Код компетенции         |
|---|--|-------------|-------------------------|
| <i>1</i>  | <i>2</i>   | <i>3</i>    | <i>4</i>                |
| <b>Раздел. 3. Физическая культура и здоровый образ жизни в обеспечении профессиональной деятельности и качества жизни</b>         |  | <b>104</b>  |                         |
| <b>Тема 3.1. Использование спортивных технологий для совершенствования профессионально значимых двигательных умений и навыков</b> | <b>Содержание учебного материала</b>                                       | <b>52</b>   | ОК 2, ОК 3<br>ОК6, ОК 9 |
|   | Спортивная ходьба. Прыжки со скакалкой. Метание мяча. Бег. Подвижные игры. |             |                         |
|   | <b>В том числе практических занятий</b>                                    | <b>26</b>   |                         |
|   | 1. Ознакомить с основами техники спортивной ходьбы.                        | 2           |                         |
|   | 2. Развитие выносливости посредством спортивной ходьбы                     | 2           |                         |
|   | 3. Развитие специальной выносливости посредством прыжков со скакалкой      | 2           |                         |
|   | 4. Кроссовый бег – 1 км, 2 км  | 2           |                         |
|   | 5. Метания мяча на дальность   | 2           |                         |
|   | 6. Подвижные игры с элементами метания мяча                                | 2           |                         |
|   | 7. Квест-игра с элементами разновидности бега.                             | 2           |                         |
|   | 8. Игровой урок- «История мяча»  | 2           |                         |
|   | 9. Подвижные игры с элементами волейбола                                   | 2           |                         |
|   | 10. Подвижные игры с элементами баскетбола                                 | 2           |                         |
|   | 11. Игра в стритбол (3*3)  | 2           |                         |
|   | 12. Двухсторонняя игра в баскетбол   | 2           |                         |
|   | 13. Двухсторонняя игра в волейбол  | 2           |                         |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                  | <b>26</b>   |                         |
|   | 1. Презентация «Физическая культура в моей будущей профессии»              | 2           |                         |
|   | 2. Выполнение упражнения берпи   | 2           |                         |
|   | 3. Выполнение упражнения для укрепления стоп                               | 2           |                         |
|   | 4. Выполнение упражнения планка на руках                                   | 2           |                         |
|   | 5. Выполнение упражнений на брюшной пресс                                  | 2           |                         |
| 6. Классификация беговых видов  | 2  |             |                         |
| 7. История возникновения мяча   | 2  |             |                         |
| 8. Подобрать подвижную игру с элементами волейбола  | 2  |             |                         |
| 9. Подобрать подвижную игру с элементами баскетбола   | 2  |             |                         |
| 10. Правила соревнований по баскетболу  | 2  |             |                         |

|   |  |           |                         |
|---|--|-----------|-------------------------|
|   | 11. Правила соревнований по стритболу  | 2         | ОК 2, ОК 3<br>ОК6, ОК 9 |
|   | 12. Правила соревнований по волейболу  | 2         |                         |
|   | 13. Правила соревнований по волейболу  | 2         |                         |
| <b>Тема 3.2. Знакомство с новыми видами фитнес занятий.</b> | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>52</b> |                         |
|   | Базовые элементы аэробики, упражнения на степ- платформе, специальные упражнения для укрепления мышц верхнего плечевого пояса. |           |                         |
|   | <b>В том числе практических занятий</b>  | <b>26</b> |                         |
|   | 1. Общеразвивающие упражнения, ходьба, бег, прыжки и танцевальные элементы, выполняемые под ритмичную музыку ( аэробика)       | 2         |                         |
|   | 2. Базовые элементы: шаги, бег на месте, поднимание бёдер, махи ногами, выпады, подскоки, скип (аэробика)                      | 2         |                         |
|   | 3. Разучивание и совершенствование индивидуально подобранных композиций из упражнений  | 2         |                         |
|   | 4. Самостоятельное проведение аэробики   | 2         |                         |
|   | 5. Ознакомить с выполнением упражнений на степ- платформе  | 2         |                         |
|   | 6. Самостоятельное выполнение упражнений на степ- платформе  | 2         |                         |
|   | 7. Специальные упражнения для подвижности в суставах   | 2         |                         |
|   | 8. Специальные силовые упражнения для мышц ног   | 2         |                         |
|   | 9. Самостоятельное выполнение упражнений для мышц шеи, рук и плечевого пояса   | 2         |                         |
|   | 10. Выполнение упражнений для определения силовых способностей   | 2         |                         |
|   | 11. Выполнение упражнений для определения гибкости   | 2         |                         |
|   | 12. Выполнение упражнений для определения ловкости   |           |                         |
|   | 13. Выполнение упражнений для определения быстроты   |           |                         |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  | <b>26</b> |                         |
|   | 1. Ознакомиться с аэробикой  | 2         |                         |
|   | 2. Составить композицию по аэробике из 4 упражнений  | 2         |                         |
|   | 3. Подобрать упражнения для выполнения на степ- платформе  | 2         |                         |
|   | 4. Упражнения для профилактики остеохондроза позвоночника  | 2         |                         |
|   | 5. Выпрыгивание из приседа 3x25  | 2         |                         |
|   | 6. Определение индекса массы тела  | 2         |                         |
|   | 7. Составить комплекс упражнений с учетом ИМТ  | 2         |                         |
|   | 8. Доклад «Гиподинамия – болезнь века»   | 2         |                         |
|   | 9. Комплекс упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей  | 2         |                         |

|  |  |     |  |
|--|--|-----|--|
|  | 10. Самоконтроль за физическим развитием         | 2   |  |
|  | 11. Упражнения для физкультурной паузы           | 2   |  |
|  | 12. Упражнения производственной гимнастики       | 2   |  |
|  | 13. Упражнения для профилактики нарушений зрения | 2   |  |
|  | <b>ИТОГО</b>                                     | 392 |  |

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**3.1.** Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения: универсальный спортивный зал.

Также реализация программы проходит на базе Мастерской по компетенции Физическая культура, спорт и фитнес с использованием оборудования:

- координационная лестница;
- фитбол;
- маты гимнастические;
- мяч баскетбольный;
- обруч пластмассовый;
- гимнастическая палка;
- скакалка;
- теннисные мячи;
- конусы;
- мяч волейбольный;
- мяч футзальный;
- мяч детский;
- эстафетная палочка;
- микшер + колонка.

#### 3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемые для использования в образовательном процессе.

##### 3.2.1. Печатные издания

1. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. Кикотия В.Я., Барчукова И.С. - М.: Юнити, 2017. - 288 с. -Текст: непосредственный.
2. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. В.Я. Кикотия, И.С. Барчукова. - М.: Юнити, 2016. - 431 с. -Текст: непосредственный.
3. Бишаева, А.А. Физическая культура: Учебник / А.А. Бишаева. - М.: Академия, 2018. - 224 с. -Текст: непосредственный.
4. Гришина, Ю.И. Физическая культура студента: учебное пособие / Ю.И. Гришина. - РнД: Феникс, 2019. - 283 с. -Текст: непосредственный.
5. Кузнецов, В.С. Физическая культура (СПО) / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. - М.: КноРус, 2016. - 224 с. -Текст: непосредственный.
6. Малейченко, Е.А. Физическая культура. Лекции: Учебное пособие / Е.А. Малейченко и др. - М.: Юнити, 2016. - 208 с. -Текст: непосредственный.
7. Муллер, А.Б. Физическая культура студента: Учебное пособие / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко и др. - М.: Инфра-М, 2018. - 320 с. -Текст: непосредственный.

##### 3.2.2. Электронные издания

1. Физическая культура [Электронный ресурс], - <http://www.fizkult-ura.ru>
2. Готов к труду и обороне, официальный сайт [Электронный ресурс] – [www.gto.ru](http://www.gto.ru)
3. Раздел: Физическая культура и спорт, [Электронный ресурс] - [http://www.rusedu.ru/fizkultura/list\\_49.html](http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html)

### **3.2.3. Дополнительные источники**

1. Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2013. -Текст: непосредственный.
2. В.И.Лях, Физическая культура, 10 – 11 класс: учебник для общеобразовательных учреждений, изд. – М:Просвещение, 2011. – 237. -Текст: непосредственный.
3. Евсеев Ю. И. Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2010. -Текст: непосредственный.
4. Кабачков В. А. Полиевский С. А., Буров А. Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2010. -Текст: непосредственный.
5. Литвинов А. А., Козлов А. В., Ивченко Е. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2014. -Текст: непосредственный.
6. Манжелей И. В. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. — Тюмень, 2010. -Текст: непосредственный.
7. Физическая культура в школе: научно – методический журнал-Текст: непосредственный.
8. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М., Савин В.П. и др., Спортивные игры: совершенствование спорт.мастерства, учебник для студентов учреждений ВПО и СПО/ 5 изд. – 2012, 400с. -Текст: непосредственный.

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

| <b>Результаты обучения</b>   | <b>Критерии оценки</b>   | <b>Методы оценки</b>                                     |
|--|--|--|
| <b>Знания:</b>   |  |  |
| - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;                                | Обосновывает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;                       | Устный опрос   |
| - основы здорового образа жизни.   | Воспроизводит основы здорового образа жизни  | Беседа   |
| <b>Умения:</b>   |  |  |
| использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. | Подразделяет физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. | Устный опрос, беседа<br>Выполнение физических упражнений |



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 710858474967985478426001373498448859431888587349

Владелец Симонова Татьяна Сергеевна

Действителен с 26.09.2022 по 26.09.2023