

КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «КОЛЛЕДЖ МЕТРОПОЛИТЕНА И ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА»

РАССМОТРЕНА И ПРИНЯТА
на заседании Педагогического совета
СПб ГБПОУ «Колледж метрополитена»
протокол № 19 от 17.06.2024 г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказом директора СПб ГБПОУ
«Колледж метрополитена»
от 18.06.2024 г. № 576

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ОДБ.12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Профессия – 23.01.14 Электромонтер устройств сигнализации, централизации,
блокировки (СЦБ)

**Санкт-Петербург
2024**

Рабочая программа учебной дисциплины ОДБ.12 «Физическая культура» разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, федеральной образовательной программы среднего общего образования и ФГОС среднего профессионального образования.

Укрупненная группа профессий 23.00.00. – Техника и технологии наземного транспорта

Профессия – 23.01.14 . Электромонтер устройств сигнализации, централизации, блокировки (СЦБ)

Составитель:

Жучкин Алексей Владимирович, преподаватель

ОДОБРЕНА

на предметно-цикловой комиссии
гуманитарных дисциплин

Протокол № 10 от 21 мая 2024г.

СТРУКТУРНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

1. Паспорт рабочей программы дисциплины
2. Структура и содержание дисциплины
3. Условия реализации дисциплины
4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины

ПРИЛОЖЕНИЕ 1 Методические указания к самостоятельной работе
обучающихся по изучению дисциплины

ПРИЛОЖЕНИЕ 2 Календарно-тематическое планирование

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

ОДБ.13 Физическая культура

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии : 23.01.14 . Электромонтер устройств сигнализации, централизации, блокировки (СЦБ)

1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины:

1.2.1. Цели дисциплины

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

- 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.

В программу включено содержание, направленное на формирование у студентов компетенций, необходимых для качественного освоения основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования; программы подготовки профессии на базе основного общего образования при подготовке квалифицированных рабочих, служащих (ППКРС).

1.2.2. Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК и ПК.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые образовательные результаты обучения		Коды результатов
	Общие ¹	Дисциплинарные ²	
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	В части трудового воспитания: - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; - интерес к различным сферам профессиональной деятельности, Овладение универсальными учебными познавательными действиями: а) базовые логические действия: - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; - устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;	- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»(ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной	ПРб 01, ПРб 02.

¹ Указываются личностные и метапредметные результаты из ФГОС СОО (в последней редакции от 12.08.2022) в отглагольной форме, формируемые общеобразовательной дисциплиной

² Дисциплинарные (предметные) результаты указываются в соответствии с их полным перечнем во ФГОС СОО от 12.08.2022г. № 732: для базового уровня изучения, для углубленного уровня изучения

	определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; - выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; - вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; - развивать креативное мышление при решении жизненных проблем б) базовые исследовательские действия: - владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; - выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; - анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; - уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; - уметь интегрировать знания из разных предметных областей; - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;	деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности	
--	---	---	--

	- способность их использования в познавательной и социальной практике		
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; Овладение универсальными коммуникативными действиями: б) совместная деятельность: - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы; - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и	- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»(ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической	ПР6 03, ПР6 04.

	воображение, быть инициативным Овладение универсальными регулятивными действиями: г) принятие себя и других людей: - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; - признавать свое право и право других людей на ошибки; - развивать способность понимать мир с позиции другого человека	работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности	
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - наличие мотивации к обучению и личностному развитию; В части физического воспитания: - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - активное неприятие вредных привычек и	- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»(ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья,	ПР6 05, ПР6 06.

	иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; Овладение универсальными регулятивными действиями: а) самоорганизация: - самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; - давать оценку новым ситуациям; - расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; - делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; - оценивать приобретенный опыт; - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень	поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - владеть техническими приемами и двигательными	
--	---	--	--

		действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально - прикладной сфере; - иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)	
--	--	---	--

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются личностные (ЛР), метапредметные (МР), предметные для базового уровня изучения (ПРб) результаты в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования

Коды результатов	Планируемые результаты освоения дисциплины включают
ПРб 01	1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);
ПРб 02	2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
ПРб 03	3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;
ПРб 04	4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
ПРб 05	5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;
ПРб 06	6) положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	320
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	215
в том числе:	
лабораторные занятия	-
практические занятия	210
контрольные работы	-
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i>	-
теоретическое занятие	4
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	-
Профессионально-ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)	20
в т.ч.:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	18
лабораторные занятия	
<i>Указываются другие виды самостоятельной работы при их наличии (реферат, расчетно-графическая работа, внеаудиторная самостоятельная работа и т.п.).</i>	
Дифференцированный зачет	1

2.2 Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объем часов	Формируемые компетенции
1	2	3	4
Раздел 1		2	
Введение в дисциплину (теория) Тема 1.1	<i>Содержание учебного материала</i>		ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПРБ 01, 02, 03, 04, 05, 06.
	1. Техника безопасности на занятиях. 2. Основы здорового образа жизни, физическая культура в техникуме. 3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. 4. Гигиенические основы. 1. Самоконтроль занимающихся. 2. Контроль (тестирование) нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. 3. Физическая культура в профессиональной деятельности. 4. Государственные требования к подготовке нормативов ГТО («Готов к труду и обороне»).	2	
РАЗДЕЛ 2. Легкая атлетика		16	
Тема 2.1 Развитие общей выносливости.	Содержание практического занятия:		
	1. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. 2. Требования программы и нормативы по легкой атлетике. 3. Классификация видов легкой атлетики.	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПРБ 01, 02, 03,

	4. Старт, стартовые ускорения, бег по дистанции, финиширование. 5. Общефизические упражнения. 6. Специальные упражнения. 7. КН-бег 1000 м на результат.		04, 05, 06.
	<i>Самостоятельная работа:</i> Выполнение заданий согласно утвержденному Перечню самостоятельных работ.		
Тема 2.2 Челночный бег 4х9 м.	Содержание практического занятия:		
	1. Техника челночного бега. 2. Техника старта челночного бега. 3. Техника челночного бега на максимальной скорости. 4. Техника челночного бега в целом. 5. Силовые упражнения. 6. КН- челночный бег 4х9 м.	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПРБ 01, 02, 03, 04, 05, 06.
	<i>Самостоятельная работа:</i> Выполнение заданий согласно утвержденному Перечню самостоятельных работ.		
Тема 2.3 Эстафетный бег 3х18 м.	Содержание практического занятия:		
	1. Техника челночного бега. 2. Техника старта челночного бега. 3. Техника челночного бега на максимальной скорости. 4. Техника челночного бега в целом. 5. Силовые упражнения. 6. КН- челночный бег 3х18 м.	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПРБ 01, 02, 03, 04, 05, 06.
	<i>Самостоятельная работа:</i> Выполнение заданий согласно утвержденному Перечню самостоятельных работ.		
	Содержание практического занятия:		

Тема 2.4 Прыжок в длину с места.	1. Техника прыжков в длину с места. 2. Обучение прыжков в длину с места. 3. Специальные прыжковые упражнения. 4. КН - прыжок в длину с места.	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПРБ 01, 02, 03, 04, 05, 06.
	<i>Самостоятельная работа:</i> Выполнение заданий согласно утвержденному Перечню самостоятельных работ.		
Раздел 3 Общая физическая подготовка		10	
Тема 3.1 Упражнения на развитие мышц пресса.	Содержание практического занятия:		
	1. Упражнения на развитие мышц плечевого пояса и пресса. 2. Техника безопасности при занятии ОФП 3. Круговая тренировка 3 станций на развитие мышц пресса. 4. КН – пресс за 1 мин.	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПРБ 01, 02, 03, 04, 05, 06.
	<i>Самостоятельная работа:</i> Выполнение заданий согласно утвержденному Перечню самостоятельных работ.		
Тема 3.2 сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Содержание практического занятия:		
	1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 2. Развитие выносливости мышц груди и плечевого пояса 3. ОРУ. КН - сгибание и разгибание рук в упоре лежа	3	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПРБ 01, 02, 03, 04, 05, 06.
	<i>Самостоятельная работа:</i> Выполнение заданий согласно		

	утвержденному Перечню самостоятельных работ.		
Тема 3.3 Подтягивание на перекладине	Содержание практического занятия:		
	1. Подтягивание на перекладине 2. Развитие мышц спины и плечевого пояса 3. КН - подтягивание на перекладине (девушки на низкой).	3	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПРБ 01, 02, 03, 04, 05, 06.
	<i>Самостоятельная работа:</i> Выполнение заданий согласно утвержденному Перечню самостоятельных работ.		
Раздел 4 Баскетбол. Стритбол		23	
Тема 4.1 Обучение штрафного броска	Содержание практического занятия:		
	1. Техника безопасности. 2. Техника игры в нападении (передвижения, прыжки, остановки и повороты, ловля и передача мяча). 3. Стойки. 4. Способы держания мяча, держание мяча при передаче, передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, ловля мяча. 5. Упражнения для развития силы. 6. Учебная игра. 7. КН-штрафной бросок	7	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПРБ 01, 02, 03, 04, 05, 06.
	<i>Самостоятельная работа:</i> Выполнение заданий согласно утвержденному Перечню самостоятельных работ.		
Тема 4.2	Содержание практического занятия:		
	1. Техника выполнения бросков. 2. Броски в корзину из-под щита с места.	7	ОК 01, ОК 04,

Броски мяча с контрольных точек	3. Бросок с шагом и прыжком вверх, бросок с двух шагов с прыжком. 4. Броски в корзину со встречной передачи. 5. Броски в корзину со средних дистанций с места. 6. Штрафные броски. 7. Игра 1х1 с броском в корзину. 8. Силовые упражнения. КН- броски мяча в кольцо с контрольных точек		ОК 08 ПРБ 01, 02, 03, 04, 05, 06.
	<i>Самостоятельная работа:</i> Выполнение заданий согласно утвержденному Перечню самостоятельных работ.		
Тема 4.3	Содержание практического занятия:		
Бросок мяча в корзину в движении	1. Техника нападения (ведение мяча, ловля и передача мяча. 2. Встречная передача мяча. 3. Передача мяча в тройках. 4. Передача мяча бегущему впереди. 5. Бег в сочетании с остановками. 6. Бег по прямой или по отрезкам. 7. Введение мяча по прямой, по кругу, с изменением 8. КН- бросок мяча в корзину в движении	5	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПРБ 01, 02, 03, 04, 05, 06.
	<i>Самостоятельная работа:</i> Выполнение заданий согласно утвержденному Перечню самостоятельных работ.		
Тема 4.4	Содержание практического занятия:		
Учебная игра в баскетбол	1. Командные действия при защите. 2. Командные действия в нападении. 3. Выполнение контрольных нормативов 4. Учебная игра.	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПРБ 01, 02, 03, 04, 05, 06.
	<i>Самостоятельная работа:</i> Выполнение заданий согласно		

	утвержденному Перечню самостоятельных работ.		
Раздел 5 Волейбол		20	
Тема 5.1	Содержание практического занятия:		
Стойка волейболиста, перемещений на площадке. Техника приема и передачи волейбольного мяча сверху.	1. Техника безопасности во время занятий волейболом. 2. Правила игры. 3. Подготовительные и имитационные упражнения. 4. Повторение стоек волейболиста, перемещений на площадке. 5. Упражнения для овладения техникой подачи и приема мяча различными способами. 6. Силовые упражнения. 7. Учебная игра. 8. НК- передача мяча сверху	6	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПРБ 01, 02, 03, 04, 05, 06.
	<i>Самостоятельная работа:</i> Выполнение заданий согласно утвержденному Перечню самостоятельных работ.		
Тема 5.2	Содержание практического занятия:		
Техника приема и передачи волейбольного мяча снизу двумя руками.	1. Подготовительные и имитационные упражнения. 2. Техника передачи мяча снизу двумя руками. 3. Повторение стоек волейболиста, перемещений на площадке. 4. Упражнения для овладения техникой подачи и приема мяча различными способами. 5. Силовые упражнения. 6. Учебная игра. 7. НК-передача мяча снизу двумя руками.	5	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПРБ 01, 02, 03, 04, 05, 06.
	<i>Самостоятельная работа:</i> Выполнение заданий согласно утвержденному Перечню самостоятельных работ.		

Тема 5.3 Поддача мяча сверху	Содержание практического занятия:		
	1. Подготовительные и имитационные упражнения. 2. Упражнения для овладения техникой приема и передачи мяча различными способами. 3. Демонстрация правил расстановки игроков. 4. Бросковые упражнения 5. Совершенствование технических приемов волейбола. 6. Совершенствование техники нижней прямой подачи. 7. Бросковые упражнения для обучения верхней прямой подачи. 8. Совершенствование техники верхней прямой подачи. 9. Силовые упражнения. 10. Учебная игра. 11. НК - подача мяча сверху	3	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПРБ 01, 02, 03, 04, 05, 06.
	<i>Самостоятельная работа:</i> Выполнение заданий согласно утвержденному Перечню самостоятельных работ.		
Тема 5.4 Тренировка игры в защите и нападении. Проверка полученных навыков в игре.	Содержание практического занятия:		
	1. Подготовительные и специальные упражнения волейболиста. 2. Прием и передача мяча из различных и.п. 3. Техника волейбольных подач. 4. Силовые упражнения. 5. Силовые упражнения. 6. Тактика игры в нападении Учебная игра	6	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПРБ 01, 02, 03, 04, 05, 06.
	<i>Самостоятельная работа:</i> Выполнение заданий согласно утвержденному Перечню самостоятельных работ.		

Раздел 6 Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов		20	
Тема 6.1 Профессионально прикладная физическая подготовка	Содержание практического занятия:		
	1. Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», 2. Задачи профессионально-прикладной физической подготовки, 3. Средства профессионально-прикладной физической подготовки 4. Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии/специальности; 5. Определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально значимых физических и психических качеств.	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПРБ 01, 02, 03, 04, 05, 06.
	<i>Самостоятельная работа:</i> Выполнение заданий согласно утвержденному Перечню самостоятельных работ.		
Тема 6.2 Прыжки со скакалкой	Содержание практического занятия:		
	1. Общефизическая подготовка. 2. Комплекс специальных упражнений. 3. Упражнения со скакалкой 4. Спортивные и подвижные игры. 5. КН- прыжки на скакалке за 1 мин.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПРБ 01, 02, 03, 04, 05, 06.
	<i>Самостоятельная работа:</i> Выполнение заданий согласно утвержденному Перечню самостоятельных работ.		
	Содержание практического занятия:		

Тема 6.3 Производственная гимнастика	1. Производственная гимнастика 2. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. 3. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения 4. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПРБ 01, 02, 03, 04, 05, 06.
Тема 6.4 Метания теннисного мяча на точность.	Содержание практического занятия:		
	1. Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. 2. Техника метания мячика. 3. Упражнения на развития точности. 4. НК - метания теннисного мяча на точность	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПРБ 01, 02, 03, 04, 05, 06.
	<i>Самостоятельная работа:</i> Выполнение заданий согласно утвержденному Перечню самостоятельных работ.		
Тема 6.5 Воспитание гибкости.	Содержание практического занятия:		
	1. Комплекс упражнений на развитие гибкости. 2. Упражнения на растяжку мышц ног, спины. 3. Упражнения у шведской стенки 4. Силовые упражнения. 5. КН – наклон вперед из положения стоя.	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПРБ 01, 02, 03, 04, 05, 06.
	<i>Самостоятельная работа:</i> Выполнение заданий согласно утвержденному Перечню самостоятельных		

	работ.		
Тема 6.6 Сгибание корпуса из положения лежа. (Складка)	Содержание практического занятия:		
	1. Техника безопасности при занятиях АГ 2. Силовые упражнения. 3. Упражнения на развитие мышц брюшного пресса. 4. Техника выполнения упражнения 5. КН- сгибание корпуса из положения лежа.	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПРБ 01, 02, 03, 04, 05, 06.
	<i>Самостоятельная работа:</i> Выполнение заданий согласно утвержденному Перечню самостоятельных работ		
Тема 6.7 Сгибание разгибание рук на брусьях	Содержание практического занятия:		
	1. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. 2. Упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса. 3. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа. 4. Техника выполнения сгибания разгибания рук на брусьях. 5. Спортивные игры. 6. КН- сгибание разгибание рук на брусьях.	6	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПРБ 01, 02, 03, 04, 05, 06.
	<i>Самостоятельная работа:</i> Выполнение заданий согласно утвержденному Перечню самостоятельных работ		
Раздел 7 Легкая атлетика		7	
Тема 7.1	Содержание практического занятия:		
	1. Техника приседаний на одной ноге.	3	ОК 01, ОК 04,

Техника приседаний на одной ноге.	2. Упражнения на укрепление мышц ног. 3. КН- приседания на одной ноге (пистолетик).		ОК 08 ПРБ 01, 02, 03, 04, 05, 06.
	<i>Самостоятельная работа:</i> Выполнение заданий согласно утвержденному Перечню самостоятельных работ.		
Тема 7.2 Бег 3 км.	Содержание практического занятия:		
	1. Варианты подбора высокого старта. 2. Совершенствование бега на средние дистанции. 3. Техника легкоатлетического бега. 4. Специальные прыжковые упражнения. 5. Бег по дистанции 3 км с заданием. 6. КН - бег 3 км	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПРБ 01, 02, 03, 04, 05, 06.
	<i>Самостоятельная работа:</i> Выполнение заданий согласно утвержденному Перечню самостоятельных работ.		
Тема 7.3 Бег 30 м.	Содержание практического занятия:		
	1. Техника низкого старта 2. Основы техники бега по дистанции. 3. Техника легкоатлетического бега. 4. Упражнения на укрепление мышц ног. 5. Упражнения для развития максимального ускорения 6. КН – бег 30 м.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПРБ 01, 02, 03, 04, 05, 06.
	<i>Самостоятельная работа</i> Выполнение заданий согласно утвержденному Перечню самостоятельных работ.		
Итоговое занятие.	Содержание практического занятия:		
	1. Подведение итогов выполнения нормативов.	1	

	<i>Самостоятельная работа:</i> Выполнение заданий согласно утвержденному Перечню самостоятельных работ.		
Итого		320	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный зал, оснащенный:

➤ оборудованными раздевалками;

спортивным оборудованием:

- стенка гимнастическая;
- перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической;
- гимнастические скамейки;
- гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно.);
- маты гимнастические; канат для перетягивания; беговая дорожка;
- скакалки,
- палки гимнастические,
- мячи набивные,
- мячи для метания,
- гантели (разные);
- гири 16, 24, 32 кг; секундомеры;
- весы напольные,
- ростомер,
- динамометры,
- приборы для измерения давления и др.;
- кольца баскетбольные,
- щиты баскетбольные,
- рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные,
- защита для баскетбольного щита и стоек,
- сетки баскетбольные,
- мячи баскетбольные,

- стойки волейбольные,
- защита для волейбольных стоек,
- сетка волейбольная,
- антенны волейбольные с карманами,
- мячи волейбольные;
- стойки планка для прыжков в высоту
- гранаты 500гр, 700гр
- мячи футбольные
- фишки

оборудование и инвентарь открытого стадиона широкого профиля:

- ракетки для бадминтона,
- стартовые флажки или стартовый пистолет,
- флажки красные и белые,
- палочки эстафетные,
- нагрудные номера,
- тумбы «Старт–Финиш»,
- «Поворот»,
- рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры;

техническими средствами обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- музыкальный центр.

3.1. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1. Основные источники

1 Погадаев Г.И. Физическая культура. 10-11 классы. Учебник- М.:Дрофа,2019

Электронные издания.

Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-511813#page/1>

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

по дисциплине

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Профессия 23.01.12 Слесарь-электрик метрополитена

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	Объем часов	Коды общих компетенций и личностных метапредметных, предметных результатов (указанных в разделе 1.2), формированию которых способствует элемент программы
	1 курс I семестр		
Раздел	Теория	2	
Тема 1	Правила техники безопасности на занятиях в спортивном зале и открытой площадке.		ОК 01, 04, 08 ПРБ 01, 02, 03, 04, 05, 06.
Тема 2	Правила техники безопасности при занятии л/атлетикой.		ОК 01, 04, 08 ПРБ 01, 02, 03, 04, 05, 06.
	Учебно-практические основы формирования физической культуры личности		
Раздел	Легкая атлетика	16	
Тема 3	Бег в медленном темпе.		ОК 01, 04, 08 ПРБ 01, 02, 03, 04, 05, 06.
Тема 4	Развитие выносливости.		ОК 01, 04, 08 ПРБ 01, 02, 03, 04, 05, 06.
Тема 5	Бег в медленном темпе на средние дистанции.		ОК 01, 04, 08

			ПРБ 01, 02, 03, 04, 05, 06.
Тема 6	КН - бег 1000 м. на результат		ОК 01, 04, 08 ПРБ 01, 02, 03, 04, 05, 06.
Тема 7	Бег на короткие дистанции: низкий старт и стартовый разгон.		ОК 01, 04, 08 ПРБ 01, 02, 03, 04, 05, 06.
Тема 8	Развитие скоростно-силовых качеств.		ОК 01, 04, 08 ПРБ 01, 02, 03, 04, 05, 06.
Тема 9	Повторение низкого старта и разгона.		ОК 01, 04, 08 ПРБ 01, 02, 03, 04, 05, 06.
Тема 10	КН – челночный бег 4х9 м. на результат		ОК 01, 04, 08 ПРБ 01, 02, 03, 04, 05, 06.
Тема 11	Развитие скоростных качеств – специальные беговые упражнения		ОК 01, 04, 08 ПРБ 01, 02, 03, 04, 05, 06.
Тема 12	Специальные беговые упражнения.		ОК 01, 04, 08 ПРБ 01, 02, 03, 04, 05, 06.
Тема 13	Совершенствование низкого старта и разгона.		ОК 01, 04, 08 ПРБ 01, 02, 03, 04, 05, 06.
Тема 14	КН – челночный бег 3х18 м. на результат		ОК 01, 04, 08 ПРБ 01, 02, 03, 04, 05, 06.
Тема 15	Техника прыжков в длину с места		ОК 01, 04, 08 ПРБ 01, 02, 03, 04,

			05, 06.
Тема 16	Обучение прыжку в длину с места.		ОК 01, 04, 08 ПРБ 01, 02, 03, 04, 05, 06.
Тема 17	Специальные прыжковые упражнения.		ОК 01, 04, 08 ПРБ 01, 02, 03, 04, 05, 06.
Тема 18	КН – прыжок в длину с места.		ОК 01, 04, 08 ПРБ 01, 02, 03, 04, 05, 06.
Раздел	ОФП	10	
Тема 19	Техника безопасности при занятии ОФП		ОК 01, 04, 08 ПРБ 01, 02, 03, 04, 05, 06.
Тема 20	Упражнения на развитие мышц плечевого пояса и пресса.		ОК 01, 04, 08 ПРБ 01, 02, 03, 04, 05, 06.
Тема 21	Круговая тренировка 3 станций на развитие мышц преса.		ОК 01, 04, 08 ПРБ 01, 02, 03, 04, 05, 06.
Тема 22	КН – пресс за 1 мин.		ОК 01, 04, 08 ПРБ 01, 02, 03, 04, 05, 06.
Тема 23	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа		ОК 01, 04, 08 ПРБ 01, 02, 03, 04, 05, 06.
Тема 24	Развитие выносливости мышц груди и плечевого пояса		ОК 01, 04, 08 ПРБ 01, 02, 03, 04, 05, 06.

Тема 25	ОРУ. КН - сгибание и разгибание рук в упоре лежа		ОК 01, 04, 08 ПРБ 01, 02, 03, 04, 05, 06.
Тема 26	Подтягивание на перекладине		ОК 01, 04, 08 ПРБ 01, 02, 03, 04, 05, 06.
Тема 27	Развитие мышц спины и плечевого пояса		ОК 01, 04, 08 ПРБ 01, 02, 03, 04, 05, 06.
Тема 28	КН - подтягивание на перекладине (девушки на низкой).		ОК 01, 04, 08 ПРБ 01, 02, 03, 04, 05, 06.
Раздел	Баскетбол. Стритбол	23	
Тема 29	Техника безопасности при занятии баскетболом. Правила игры.		ОК 01, 04, 08 ПРБ 01, 02, 03, 04, 05, 06.
Тема 30	Обучение различным способам ведения мяча.		ОК 01, 04, 08 ПРБ 01, 02, 03, 04, 05, 06.
Тема 31	Повторение различных способов ведения мяча.		ОК 01, 04, 08 ПРБ 01, 02, 03, 04, 05, 06.
Тема 32	Эстафеты с ведением мяча		ОК 01, 04, 08 ПРБ 01, 02, 03, 04, 05, 06.
Тема 33	Совершенствование различных способов ведения мяча.		ОК 01, 04, 08 ПРБ 01, 02, 03, 04, 05, 06.
Тема 34	Обучение различным способам передачи мяча.		ОК 01, 04, 08 ПРБ 01, 02, 03, 04,

			05, 06.
Тема 35	КН – штрафной бросок.		ОК 01, 04, 08 ПРБ 01, 02, 03, 04, 05, 06.
Тема 36	Повторение способов передачи мяча.		ОК 01, 04, 08 ПРБ 01, 02, 03, 04, 05, 06.
Тема 37	Обучение броска мяча в корзину с контрольных точек.		ОК 01, 04, 08 ПРБ 01, 02, 03, 04, 05, 06.
Тема 38	Обучение броска мяча в корзину в движении		ОК 01, 04, 08 ПРБ 01, 02, 03, 04, 05, 06.
Тема 39	Совершенствование передачи мяча.		ОК 01, 04, 08 ПРБ 01, 02, 03, 04, 05, 06.
Тема 40	Повторение бросков мяча с контрольных точек (5 точек).		ОК 01, 04, 08 ПРБ 01, 02, 03, 04, 05, 06.
Тема 41	Совершенствование техники бросков мяча с разных точек		ОК 01, 04, 08 ПРБ 01, 02, 03, 04, 05, 06.
Тема 42	КН – бросок мяча в кольцо с контрольных точек.		ОК 01, 04, 08 ПРБ 01, 02, 03, 04, 05, 06.
Тема 43	Технические действия при игре в баскетбол		ОК 01, 04, 08 ПРБ 01, 02, 03, 04, 05, 06.
Тема 44	Тактические действия при игре в баскетбол		ОК 01, 04, 08 ПРБ 01, 02, 03, 04,

			05, 06.
Тема 45	Техника ведения мяча вдоль боковых линий		ОК 01, 04, 08 ПРБ 01, 02, 03, 04, 05, 06.
Тема 46	Совершенствование техники движения и броска мяча в корзину		ОК 01, 04, 08 ПРБ 01, 02, 03, 04, 05, 06.
Тема 47	КН - бросок мяча в корзину в движении.		ОК 01, 04, 08 ПРБ 01, 02, 03, 04, 05, 06.
Тема 48	Эстафеты с ведением мяча и броском в корзину.		ОК 01, 04, 08 ПРБ 01, 02, 03, 04, 05, 06.
Тема 49	Учебная игра в стритбол.		ОК 01, 04, 08 ПРБ 01, 02, 03, 04, 05, 06.
Тема 50	Учебная игра в баскетбол.		ОК 01, 04, 08 ПРБ 01, 02, 03, 04, 05, 06.
Тема 51	Итоговое занятие		ОК 01, 04, 08 ПРБ 01, 02, 03, 04, 05, 06.
	ИТОГО за I семестр I-го курса	51	
	1 курс II семестр		
Раздел	Волейбол	20	
Тема 52	Правила техники безопасности на занятиях в спортивном зале и открытой площадке.		ОК 01, 04, 08 ПРБ 01, 02, 03, 04,

			05, 06.
Тема 53	Техника безопасности при занятиях волейболом. Правила игры.		ОК 01, 04, 08 ПРБ 01, 02, 03, 04, 05, 06.
Тема 54	Обучение основным стойкам и способам перемещения в волейболе.		ОК 01, 04, 08 ПРБ 01, 02, 03, 04, 05, 06.
Тема 55	Комплекс специальных упражнений при игре в волейбол.		ОК 01, 04, 08 ПРБ 01, 02, 03, 04, 05, 06.
Тема 56	Обучение передаче мяча сверху.		ОК 01, 04, 08 ПРБ 01, 02, 03, 04, 05, 06.
Тема 57	КН - передача мяча сверху.		ОК 01, 04, 08 ПРБ 01, 02, 03, 04, 05, 06.
Тема 58	Повторение приема мяча снизу.		ОК 01, 04, 08 ПРБ 01, 02, 03, 04, 05, 06.
Тема 59	Совершенствование передачи мяча сверху и приема мяча снизу.		ОК 01, 04, 08 ПРБ 01, 02, 03, 04, 05, 06.
Тема 60	Тренировочная игра.		ОК 01, 04, 08 ПРБ 01, 02, 03, 04, 05, 06.
Тема 61	Совершенствование техники передачи мяча снизу		ОК 01, 04, 08 ПРБ 01, 02, 03, 04, 05, 06.
Тема 62	КН - передача мяча снизу.		ОК 01, 04, 08 ПРБ 01, 02, 03, 04,

			05, 06.
Тема 63	Обучение способам подачи мяча.		ОК 01, 04, 08 ПРБ 01, 02, 03, 04, 05, 06.
Тема 64	Силовая подача мяча, планирующая подача.		ОК 01, 04, 08 ПРБ 01, 02, 03, 04, 05, 06.
Тема 65	КН - подача мяча сверху.		ОК 01, 04, 08 ПРБ 01, 02, 03, 04, 05, 06.
Тема 66	Техника и тактика двухсторонней игры.		ОК 01, 04, 08 ПРБ 01, 02, 03, 04, 05, 06.
Тема 67	Учебная игра-судейство.		ОК 01, 04, 08 ПРБ 01, 02, 03, 04, 05, 06.
Тема 68	Элементы спортивных и подвижных игр		ОК 01, 04, 08 ПРБ 01, 02, 03, 04, 05, 06.
Тема 69	Тактика игры в нападении		ОК 01, 04, 08 ПРБ 01, 02, 03, 04, 05, 06.
Тема 70	Тактика игры в защите		ОК 01, 04, 08 ПРБ 01, 02, 03, 04, 05, 06.
Тема 71	Проверка полученных навыков в контрольной игре.		ОК 01, 04, 08 ПРБ 01, 02, 03, 04, 05, 06.
Раздел	Профессионально-прикладная физическая подготовка	20	

Тема 72	Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи и средства профессионально-прикладной физической подготовки		ОК 01, 04, 08 ПРБ 01, 02, 03, 04, 05, 06.
Тема 73	Упражнения со скакалкой на развитие скоростно-силовых качеств.		ОК 01, 04, 08 ПРБ 01, 02, 03, 04, 05, 06.
Тема 74	КН – прыжки на скакалке за 1 мин.		ОК 01, 04, 08 ПРБ 01, 02, 03, 04, 05, 06.
Тема 75	Производственная гимнастика.		ОК 01, 04, 08 ПРБ 01, 02, 03, 04, 05, 06.
Тема 76	Производственная гимнастика. Упражнения на развитие точности. Техника метания теннисного мячика на дальность, на точность.		ОК 01, 04, 08 ПРБ 01, 02, 03, 04, 05, 06.
Тема 77	КН – метания теннисного мячика на точность (из 6 попыток).		ОК 01, 04, 08 ПРБ 01, 02, 03, 04, 05, 06.
Тема 78	Меры безопасности, техника выполнения упражнений на гибкость.		ОК 01, 04, 08 ПРБ 01, 02, 03, 04, 05, 06.
Тема 79	Упражнения на растяжку мышц ног, спины.		ОК 01, 04, 08 ПРБ 01, 02, 03, 04, 05, 06.
Тема 80	Упражнения на развитие подвижности тазобедренного сустава.		ОК 01, 04, 08 ПРБ 01, 02, 03, 04, 05, 06.
Тема 81	КН – наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.		ОК 01, 04, 08 ПРБ 01, 02, 03, 04, 05, 06.

Тема 82	Техника безопасности при занятии АГ. Упражнения на развитие мышц плечевого пояса и пресса.		ОК 01, 04, 08 ПРБ 01, 02, 03, 04, 05, 06.
Тема 83	Упражнения на развитие мышц плечевого пояса и пресса.		ОК 01, 04, 08 ПРБ 01, 02, 03, 04, 05, 06.
Тема 84	Техника упражнения для пресса и растяжки		ОК 01, 04, 08 ПРБ 01, 02, 03, 04, 05, 06.
Тема 85	КН – сгибание корпуса в положении лежа «Складка».		ОК 01, 04, 08 ПРБ 01, 02, 03, 04, 05, 06.
Тема 86	ОРУ. Сгибание и разгибание рук на брусьях.		ОК 01, 04, 08 ПРБ 01, 02, 03, 04, 05, 06.
Тема 87	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа		ОК 01, 04, 08 ПРБ 01, 02, 03, 04, 05, 06.
Тема 88	Упражнения на развитие мышц груди, плечевого пояса и рук.		ОК 01, 04, 08 ПРБ 01, 02, 03, 04, 05, 06.
Тема 89	КН – сгибание и разгибание рук на брусьях.		ОК 01, 04, 08 ПРБ 01, 02, 03, 04, 05, 06.
Тема 90	ОРУ. Упражнения на развитие баланса, силы ног.		ОК 01, 04, 08 ПРБ 01, 02, 03, 04, 05, 06.
Тема 91	Упражнения на увеличения подвижности в тазобедренном суставе.		ОК 01, 04, 08 ПРБ 01, 02, 03, 04, 05, 06.

Раздел	Легкая атлетика	8	
Тема 92	Техника приседаний на одной ноге.		
Тема 93	Упражнения на укрепление мышц ног		ОК 01, 04, 08 ПРБ 01, 02, 03, 04, 05, 06.
Тема 94	КН – приседания на одной ноге «пистолетик».		ОК 01, 04, 08 ПРБ 01, 02, 03, 04, 05, 06.
Тема 95	Техника бега на средние дистанции.		ОК 01, 04, 08 ПРБ 01, 02, 03, 04, 05, 06.
Тема 96	КН – бег 3 км.		ОК 01, 04, 08 ПРБ 01, 02, 03, 04, 05, 06.
Тема 97	Техника бега на короткие дистанции.		ОК 01, 04, 08 ПРБ 01, 02, 03, 04, 05, 06.
Тема 98	КН – 30 метров.		ОК 01, 04, 08 ПРБ 01, 02, 03, 04, 05, 06.
Тема 99	Итоговое занятие.		ОК 01, 04, 08 ПРБ 01, 02, 03, 04, 05, 06.
	ИТОГО за II-й семестр	48	
	ИТОГО за 1-й курс	99	

1 В скобках указано количество часов, выделенных на реализацию профессионально ориентированного содержания (теоретические занятия/лабораторные занятия)

2 ПК указываются в соответствии с ФГОС СПО реализуемой профессии / специальности

Отражается ПК, элемент которой формируется прикладным модулем (профессионально-ориентированным содержанием) в соответствии с ФГОС реализуемой профессии/специальности СПО

2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

3.2. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный зал, оснащенный:

3.1 Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный зал, оснащенный:

- оборудованными раздевалками;
- спортивным оборудованием:
- стенка гимнастическая;
 - перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической;
 - гимнастические скамейки;
 - гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно.);
 - маты гимнастические; канат для перетягивания; беговая дорожка;
 - скакалки,
 - палки гимнастические,
 - мячи набивные,
 - мячи для метания,
 - гантели (разные);
 - гири 16, 24, 32 кг; секундомеры;
 - весы напольные,
 - ростомер,
 - динамометры,
 - приборы для измерения давления и др.;
 - кольца баскетбольные,
 - щиты баскетбольные,
 - рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные,
 - защита для баскетбольного щита и стоек,
 - сетки баскетбольные,
 - мячи баскетбольные,
 - стойки волейбольные,
 - защита для волейбольных стоек,
 - сетка волейбольная,
 - антенны волейбольные с карманами,
 - мячи волейбольные;

оборудование и инвентарь открытого стадиона широкого профиля:

- ракетки для бадминтона,
- стартовые флажки или стартовый пистолет,
- флажки красные и белые,
- палочки эстафетные,
- нагрудные номера,
- тумбы «Старт–Финиш»,

- «Поворот»,
- рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры;
- техническими средствами обучения:
- компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- музыкальный центр.

3.3. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список может быть дополнен другими изданиями.

3.2.2. Основные печатные и электронные издания

1. Бишаева А.А. Физическая культура:учебник [для всех специальностей СПО] /А.А.Бишаева.- [7-еизд.,стер.]- Москва:Издательский дом Академия, 2020.-320с.-ISBN 978-5- 4468-9406-2 -Текст:непосредственный
2. Быченков, С. В. Физическая культура : учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с.
— ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/77006>
3. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. – Москва: Издательский центр «Академия», 2018. – 176 с.- ISBN 978-5-4468-7250-3

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения аудиторных занятий, а также выполнения самостоятельной работы обучающимися, по учебному предмету "Физическая культура" (базовый уровень) требования к предметным результатам освоения базового курса физической культуры должны отражать:

- 1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;

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

Требования к предметным результатам освоения обучающимися с ограниченными возможностями здоровья базового курса "Адаптированная физическая культура" определяются с учетом особенностей их психофизического развития, состояния здоровья, особых образовательных потребностей.

Предметные результаты обучения (базовый уровень), указанные в разделе 1.2	Методы контроля и оценки
ПРб 01	С Темы 1.1 по Тему 8.3 • знать и выполнять нормативы ГТО • посещать соревнования как зритель • участие в соревнованиях • делать утреннюю зарядку • посещение спортивных секций • выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
ПРб 02	С Темы 1.1 по Тему 8.3 • прохождение медицинской комиссии по допуску к производственной практике и занятиям физической культурой • производственная гимнастика для каждой специальности • отсутствие вредных привычек уметь оказывать первую медицинскую помощь

ПР6 03	С Темы 1.1 по Тему 8.3 • знать частоту сердечных сокращений (ЧСС) • результаты подтягивания на высокой перекладине • прыжки в длину с места • наблюдение за выполнением практических заданий, текущий контроль, промежуточный и итоговый результат
ПР6 04	С Темы 1.1 по Тему 8.3 • выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
ПР6 05	С Темы 1.1 по Тему 8.3 • развитие реакции, координации и ловкости
ПР6 06	С Темы 1.1 по Тему 8.3 методы развития физических качеств: • равномерный, • повторный, • переменный, • интервальный, • контрольный, • соревновательный.

Контрольные нормативы
Задания для определения и оценки уровня физической подготовленности
обучающихся (основной медицинской группы)

№	Нормативы	Курс	5		4		3	
			ю	д	ю	д	ю	д
1	Бег 1000м.	1	3.3	4.5	3.4	5.2	4.1	6.5
		2	3.2	4.4	3.3	5.1	4.0	6.4
		3-4	3.1	4.3	3.2	5.0	3.5	6.3
2	Бег 3000м.	1	13.3	16	14.0	17	15.0	18
		2	13.2	15.5	13.5	16.5	14.5	17.5
		3-4	13.1	15.4	13.4	16.4	14.4	17.4
3	Бег 30м.	1	4.4	5.4	4.6	5.6	4.8	5.8
		2	4.2	5.2	4.4	5.4	4.6	5.6
		3-4	4.1	5.1	4.2	5.2	4.5	5.5
4	Подтягивание Дев.-в висе на низкой перекладине	1	12	13	10	8	8	4
		2	14	15	12	10	10	6
		3-4	16	17	14	12	12	8
5	Отжимания	1	32	32	27	27	22	22
		2	34	34	29	29	24	24
		3-4	36	36	31	31	26	26
6	Поднимание туловища за 30 сек. из положения лежа	1	25	23	23	21	21	19
		2	27	25	25	23	22	20
		3-4	28	26	26	24	23	22
7	Поднимание туловища за 1 мин. из положения лежа	1	45	41	40	36	35	31
		2	50	46	45	41	40	36
		3-4	55	50	50	45	45	40

8	Упражнение на пресс (складка)	1	30	25	28	23	25	21
		2	35	30	32	28	30	26
		3-4	40	35	37	33	35	31
9	Прыжок в длину с места	1	2.25	1.70	2.15	1.60	2.00	1.40
		2	2.35	1.80	2.25	1.70	2.10	1.50
		3-4	2.40	1.90	2.30	1.80	2.15	1.60
10	Прыжки на скакалке за 1 мин.	1	135	125	125	115	115	100
		2	145	135	135	127	125	110
		3-4	150	140	140	130	130	115
11	Челночный бег 4х9	1	9.6	9.8	9.9	10.2	10.4	11.00
		2	9.4	9.6	9.7	10.0	10.2	10.8
		3-4	9.2	9.4	9.5	9.8	10.0	10.6
12	Челночный бег 3х18	1	12	12.5	12.5	13.5	13.0	13.9
		2	11.8	12.3	12.3	13.3	12.8	13.7
		3-4	11.6	12.1	12.1	13.1	12.6	13.5
13	Приседание на одной ноге (пистолет)	1	12	8	10	6	8	5
		2	14	10	12	8	10	6
		3-4	16	12	14	10	12	7
14	Отжимания от брусьев	1	10	8	8	6	5	3
		2	11	9	9	7	6	4
		3-4	12	10	10	8	7	5
15	Метание теннисного мячика (на точность из 6 бросков)	1	3	3	2	2	1	1
		2	4	4	3	3	2	2
		3-4	5	5	4	4	3	3
16	Наклон вперед из положения стоя (гибкость)	1	12	12	7	7	5	5
		2	13	13	8	8	6	6
		3-4	14	14	9	9	7	7
17	Штрафной бросок (из 10 попыток)	1	6	5	4	3	2	1
		2	7	4	5	2	3	2
		3-4	8	3	6	1	4	3
18	Броски с 5 точек	1	3	3	2	2	1	1
		2	4	4	3	3	2	2
		3-4	5	5	4	4	3	3
19	Ведение мяча с броском в корзину (из 5 попыток)	1	3	3	2	2	1	1
		2	4	4	3	3	2	2
		3-4	5	5	4	4	3	3
20	Верхняя передача мяча (волейбол)	1	25	17	20	15	15	12
		2	30	20	25	18	20	15
		3-4	35	23	30	21	25	18
21	Верхняя передача мяча (волейбол)	1	25	17	20	15	15	12
		2	30	20	25	18	20	15
		3-4	35	23	30	21	25	18
22	Подача мяча в зоны (из 6 попыток)	1	3	3	2	2	1	1
		2	4	4	3	3	2	2
		3-4	5	5	4	4	3	3
23	Удар мяча с расстояния 15 метров в левую и правую часть ворот. (из 6 попыток)	1	4	3	3	2	2	1
		2	5	4	4	3	3	2
		3-4	6	5	5	4	4	3
24	Ведение мяча с обводкой	1	10	10	12	12	14	14
		2	9	9	11	11	13	13

	стоек (4 стойки) и удар по воротам со штрафной, сек.	3-4	8	8	10	10	12	12
--	--	-----	---	---	----	----	----	----

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ
ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ИЗУЧЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

Внеаудиторная самостоятельная работа по дисциплине «Физическая культура» предполагает:

- занятия в секциях по видам спорта (волейбол, баскетбол, атлетическая гимнастика, плавание, лыжи и др.);
- самостоятельное и при помощи преподавателя составление индивидуального плана комплексов физических упражнений для формирования фигуры, укрепления здоровья, физического развития; выполнение комплексов в домашних условиях;
- самостоятельные занятия физическими упражнениями, спортом, туризмом. – участие в спортивных соревнованиях и праздниках («Спартакиады», «Дни здоровья» и др.);
- участие в районных, и т. д. соревнованиях по различным видам спорта. – подготовка письменных самостоятельных работ по теоретической части дисциплины «Физическая культура» (сообщения);
- подготовка к практическим зачетам по дисциплине «Физическая культура».

Приступая к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, обязательно учитывайте состояние своего здоровья и, если есть какие-либо нарушения, посоветуйтесь с врачом и вашим преподавателем физической культуры. Это важно, так как для внеаудиторной самостоятельной работы предлагаются упражнения и нагрузки, рассчитанные на обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к основной медицинской группе, т. е. на тех, кому разрешено на уроках физической культуры выполнение всех упражнений.

Правила выполнения самостоятельных занятий:

- не стремитесь к достижению высоких результатов в кратчайшие сроки. Спешка может привести к перегрузке организма и переутомлению;
- физические нагрузки должны соответствовать вашим возможностям, поэтому нагрузки и их сложность повышайте постепенно, контролируя реакцию организма на них;

- составляя план внеаудиторных самостоятельных занятий, включайте упражнения для развития всех физических качеств. Это поможет достичь более высоких результатов;
- помните, что результат тренировок зависит от их регулярности, так как большие перерывы (3-4 дня и более) между занятиями сводят на нет эффект предыдущих упражнений.

Поэтому даже при очень большой загруженности, например, вовремя подготовки к экзаменам, все равно найдите 20-30 мин для выполнения комплекса упражнений;

- для того чтобы у вас сохранялись высокая активность и желание заниматься, меняйте места проведения самостоятельных занятий, чаще занимайтесь на открытом воздухе, в парке, сквере, привлекайте к тренировке своих друзей, членов семьи;
- очень хорошо заниматься под музыкальное сопровождение. Это повышает интерес к тренировке и способствует хорошему настроению;
- старайтесь соблюдать физиологические принципы выполнения упражнений: постепенное увеличение трудности упражнений, объема и интенсивности нагрузок;
- правильное чередование нагрузок и отдыха между упражнениями с учетом вашей тренированности и переносимости нагрузок.

Более трудные упражнения потребуют и большей продолжительности пауз между ними, и меньшего числа повторений. В зависимости от самочувствия, переносимости нагрузок, задачи упражнения можете волнообразно повышать или понижать нагрузки на протяжении одного занятия в течение недели или более длительного периода. Во время выполнения упражнений не стремитесь выполнить сразу максимальную нагрузку;

- выполнение упражнений обязательно начинайте с разминки, а по завершении используйте восстанавливающие процедуры (массаж, теплый душ, ванна, сауна и т. п.);
- если вы почувствовали какие-либо отклонения в состоянии здоровья, переутомление, посоветуйтесь с преподавателем, врачом;
- помните, что эффект от выполнения упражнений будет наиболее высоким, если вы в совокупности будете использовать физические

упражнения, закаливающие процедуры, соблюдать гигиенические условия, режим дня и правильное питание.

Вся работа выполняется по плану программы.

Для выполнения самостоятельной работы необходимо:

- Знать общую тему на данный урок.
- Знать тему урока.
- Выполнять и знать упражнения для разминки (ОФП) – и для чего.
- Знать упражнения для основной части урока и для чего.
- Владеть теоретическим знаниями:
- Историю физической культуры;
- Правила соревнований;
- Тактику и стратегию в спорта;
- Владеть терминологией спорта;
- Выполнять учебные нормативы;
- Уметь и выполнять написание рефератов.

Реферат должен иметь следующую структуру:

- план;
- введение;
- изложение основного содержания темы;
- заключение;
- список используемой литературы.

Предварительный план реферата состоит обычно из трех — четырех вопросов, в процессе работы он уточняется и конкретизируется.

План — логическая основа реферата, от правильного его составления во многом зависит структура, содержание и логическая связь частей. План не следует излишне детализировать, в нем перечисляются основные, центральные вопросы темы в логической последовательности.

Реферат должен быть написан ясным языком, без повторений, сокращений, противоречий между отдельными положениями.

Большое значение имеет правильное оформление реферата. Страницы текста, включенные в реферат приложения, таблицы и распечатки должны соответствовать формату А4.

Титульный лист должен содержать реквизиты: названия образовательной организации, по какой дисциплине написан реферат, тему,

кто выполнил работу (фамилия, инициалы, номер группы) и кто проверил работу (фамилия, инициалы преподавателя). Реферат должен быть выполнен машинописным способом на одной стороне листа белой бумаги через полтора интервала, 14 шрифтом (допускается написание реферата от руки пастой синего или черного цвета).

Текст реферата следует печатать, соблюдая следующие размеры полей: левое - 30 мм, правое - 15 мм, верхнее и нижнее - 20 мм.

Все линии, буквы, цифры и знаки должны быть одинаково черными по всему реферату.

Заголовки разделов основной части следует располагать в середине строки без точки в конце и печатать прописными буквами, не подчеркивая.

Страницы реферата следует нумеровать арабскими цифрами, соблюдая сквозную нумерацию по всему тексту отчета. Номер страницы проставляют посередине листа в верхнем поле без точки в конце. Титульный лист включают в общую нумерацию страниц реферата. Номера страниц на титульном листе и в оглавлении не проставляют.

Приводимые в тексте цитаты из литературы, а также статистические данные должны быть снабжены соответствующими ссылками на источники, из которых они взяты, с указанием авторов, названия работы, тома, страницы. Объем реферата 8-10 листов.

В конце реферата приводится список использованной литературы, который составляется в следующей последовательности:

1. Официальные материалы, законы указы;
2. Остальные использованные в реферате источники в алфавитном порядке фамилии авторов;

Подготовленный реферат, защищается.

ПЕРЕЧЕНЬ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ РАБОТ

<i>Наименование темы, №</i>	<i>Наименование самостоятельной работы</i>	<i>Количество часов</i>
Легкая атлетика № 3, № 12, № 17	Бег в медленном темпе.	2
	Специальные беговые упражнения.	2
	Специальные прыжковые упражнения.	2
ОФП № 20, № 23 № 26	Упражнения на развитие мышц плечевого пояса и пресса.	2
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	2
	Подтягивание на перекладине.	2
Баскетбол	Обучение различным способам ведения мяча.	2

№ 30, № 33	Совершенствование различных способов ведения мяча.	2
№ 41, № 43	Совершенствование техники бросков мяча с разных точек	2
	Технические действия при игре в баскетбол	2
Волейбол	Обучение передаче мяча сверху.	2
№ 56, № 58	Повторение приема мяча снизу.	2
№ 61, № 68	Совершенствование техники передачи мяча снизу	2
	Элементы спортивных и подвижных игр	2
ППФП	Производственная гимнастика.	2
№ 75, № 79	Упражнения на растяжку мышц ног, спины.	2
№ 83	Упражнения на развитие мышц плечевого пояса и пресса.	2
Легкая атлетика	Упражнения на укрепление мышц ног	2
№ 93, № 97	Специальные беговые упражнения.	2
№ 101	Совершенствование низкого старта и разгона.	2
Футбол	Удар по мячу ногой. Остановка мяча. Развитие ловкости.	2
№ 107, № 111	Применение различных видов обводки	2
№ 112	Совершенствование технических приемов игры в нападении	2

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

по дисциплине

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Профессия 23.01.12 Слесарь-электрик метрополитена

1 курс, 1-2 семестр			
№ темы	Количество часов	№ учебного занятия	Наименование учебного занятия (форма проведения)
Тема 1.1	1	1.	Правила техники безопасности на занятиях в спортивном зале и открытой площадке.
Тема 1.1	1	2.	Правила техники безопасности при занятии л/атлетикой.
Тема 2.1	1	3.	Бег в медленном темпе.
Тема 2.1	1	4.	Развитие выносливости.
Тема 2.1	1	5.	Бег в медленном темпе на средние дистанции.
Тема 2.1	1	6.	КН - бег 1000 м. на результат
Тема 2.2	1	7.	Бег на короткие дистанции: низкий старт и стартовый разгон.
Тема 2.2	1	8.	Развитие скоростно-силовых качеств.
Тема 2.2	1	9.	Повторение низкого старта и разгона.
Тема 2.2	1	10.	КН – челночный бег 4х9 м. на результат
Тема 2.3	1	11.	Развитие скоростных качеств – специальные беговые упражнения
Тема 2.3	1	12.	Специальные беговые упражнения.
Тема 2.3	1	13.	Совершенствование низкого старта и разгона.
Тема 2.3	1	14.	КН – челночный бег 3х18 м. на результат

Тема 2.4	1	15.	Техника прыжков в длину с места
Тема 2.4	1	16.	Обучение прыжку в длину с места.
Тема 2.4	1	17.	Специальные прыжковые упражнения.
Тема 2.4	1	18.	КН – прыжок в длину с места.
Тема 3.1	1	19.	Техника безопасности при занятии ОФП
Тема 3.1	1	20.	Упражнения на развитие мышц плечевого пояса и пресса.
Тема 3.1	1	21.	Круговая тренировка 3 станций на развитие мышц преса.
Тема 3.1	1	22.	КН – пресс за 1 мин.
Тема 3.2	1	23.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
Тема 3.2	1	24.	Развитие выносливости мышц груди и плечевого пояса
Тема 3.2	1	25.	ОРУ. КН - сгибание и разгибание рук в упоре лежа
Тема 3.2	1	26.	Подтягивание на перекладине
Тема 3.3	1	27.	Развитие мышц спины и плечевого пояса
Тема 3.3	1	28.	КН - подтягивание на перекладине (девушки на низкой).
Тема 3.3	1	29.	Техника безопасности при занятии баскетболом. Правила игры.
Тема 4.1	1	30.	Обучение различным способам ведения мяча.
Тема 4.1	1	31.	Повторение различных способов ведения мяча.
Тема 4.1	1	32.	Эстафеты с ведением мяча
Тема 4.1	1	33.	Совершенствование различных способов ведения мяча.
Тема 4.1	1	34.	Обучение различным способам передачи мяча.

Тема 4.1	1	35.	КН – штрафной бросок.
Тема 4.1	1	36.	Повторение способов передачи мяча.
Тема 4.2	1	37.	Обучение броска мяча в корзину с контрольных точек.
Тема 4.2	1	38.	Обучение броска мяча в корзину в движении
Тема 4.2	1	39.	Совершенствование передачи мяча.
Тема 4.2	1	40.	Повторение бросков мяча с контрольных точек (5 точек).
Тема 4.2	1	41.	Совершенствование техники бросков мяча с разных точек
Тема 4.2	1	42.	КН – бросок мяча в кольцо с контрольных точек.
Тема 4.2	1	43.	Технические действия при игре в баскетбол
Тема 4.3	1	44.	Тактические действия при игре в баскетбол
Тема 4.3	1	45.	Техника ведения мяча вдоль боковых линий
Тема 4.3	1	46.	Совершенствование техники движения и броска мяча в корзину
Тема 4.3	1	47.	КН - бросок мяча в корзину в движении.
Тема 4.3	1	48.	Эстафеты с ведением мяча и броском в корзину.
Тема 4.4	1	49.	Учебная игра в стритбол.
Тема 4.4	1	50.	Учебная игра в баскетбол.
Тема 4.4	1	51.	Итоговое занятие
			ИТОГО за 1 курс 1 семестр 51 час
Тема 4.4	1	52.	Правила техники безопасности на занятиях в спортивном зале и открытой площадке.
Тема 5.1	1	53.	Техника безопасности при занятиях волейболом. Правила игры.

Тема 5.1	1	54.	Обучение основным стойкам и способам перемещения в волейболе.
Тема 5.1	1	55.	Комплекс специальных упражнений при игре в волейбол.
Тема 5.1	1	56.	Обучение передаче мяча сверху.
Тема 5.1	1	57.	КН - передача мяча сверху.
Тема 5.1	1	58.	Повторение приема мяча снизу.
Тема 5.2	1	59.	Совершенствование передачи мяча сверху и приема мяча снизу.
Тема 5.2	1	60.	Тренировочная игра.
Тема 5.2	1	61.	Совершенствование техники передачи мяча снизу
Тема 5.2	1	62.	КН - передача мяча снизу.
Тема 5.2	1	63.	Обучение способам подачи мяча.
Тема 5.3	1	64.	Силовая подача мяча, планирующая подача.
Тема 5.3	1	65.	КН - подача мяча сверху.
Тема 5.3	1	66.	Техника и тактика двухсторонней игры.
Тема 5.4	1	67.	Учебная игра-судейство.
Тема 5.4	1	68.	Элементы спортивных и подвижных игр
Тема 5.4	1	69.	Тактика игры в нападении
Тема 5.4	1	70.	Тактика игры в защите
Тема 5.4	1	71.	Проверка полученных навыков в контрольной игре.
Тема 5.4	1	72.	Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи и средства профессионально-прикладной физической подготовки
Тема 6.1	1	73.	Упражнения со скакалкой на развитие скоростно-силовых качеств.
Тема 6.2	1	74.	КН – прыжки на скакалке за 1 мин.

Тема 6.2	1	75.	Производственная гимнастика.
Тема 6.3	1	76.	Производственная гимнастика. Упражнения на развитие точности. Техника метания теннисного мячика на дальность, на точность.
Тема 6.4	1	77.	КН – метания теннисного мячика на точность (из 6 попыток).
Тема 6.4	1	78.	Меры безопасности, техника выполнения упражнений на гибкость.
Тема 6.5	1	79.	Упражнения на растяжку мышц ног, спины.
Тема 6.5	1	80.	Упражнения на развитие подвижности тазобедренного сустава.
Тема 6.5	1	81.	КН – наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.
Тема 6.5	1	82.	Техника безопасности при занятии АГ. Упражнения на развитие мышц плечевого пояса и пресса.
Тема 6.6	1	83.	Упражнения на развитие мышц плечевого пояса и пресса.
Тема 6.6	1	84.	Техника упражнения для пресса и растяжки
Тема 6.6	1	85.	КН – сгибание корпуса в положении лежа «Складка».
Тема 6.6	1	86.	ОРУ. Сгибание и разгибание рук на брусьях.
Тема 6.7	1	87.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
Тема 6.7	1	88.	Упражнения на развитие мышц груди, плечевого пояса и рук.
Тема 6.7	1	89.	КН – сгибание и разгибание рук на брусьях.
Тема 6.7	1	90.	ОРУ. Упражнения на развитие баланса, силы ног.
Тема 6.7	1	91.	Упражнения на увеличения подвижности в тазобедренном суставе.

Тема 6.7	1	92.	Техника приседаний на одной ноге.
Тема 7.1	1	93.	Упражнения на укрепление мышц ног
Тема 7.1	1	94.	КН – приседания на одной ноге «пистолетик».
Тема 7.1	1	95.	Техника бега на средние дистанции.
Тема 7.2	1	96.	КН – бег 3 км.
Тема 7.2	1	97.	Техника бега на короткие дистанции.
Тема 7.3	1	98.	КН – 30 метров.
Тема 8.3	1	99.	Итоговое занятие.
			ИТОГО за 1 курс 2 семестр 48 час
Всего часов	99		

Предметные результаты освоения основной образовательной программы устанавливаются для учебных предметов на базовом и углубленном По учебному предмету "Физическая культура" (базовый уровень) требования к предметным результатам освоения базового курса физической культуры должны отражать:

- 1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);
- 2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- 3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;
- 4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- 5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;