

приложение 2.6  
к ОПОП по специальности  
35.02.12Садово-парковое и  
ландшафтное строительство.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**  
**БУП.06ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Трудоемкость учебного предмета:  
175 час.

Из них аудиторной нагрузки: 117 часов

в т.ч.

уроки	4
практических занятий	113

Самостоятельной работы - 58 час.

Форма промежуточной аттестации:  
дифференцированный зачет в 1 и 2  
семестре

Составитель программы: Цукерблюм М.В

Рассмотрено на заседании кафедры общеобразовательных и гуманитарных дисциплин  
Протокол № 1 от 01.09.2022  
Председатель кафедры \_\_\_\_\_ Виниченко Е.П.

Новосибирск, 2022

## Содержание

1. Пояснительная записка .....	3
2. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура».....	3
3. Содержание учебного предмета «Физическая культура».....	9
4. Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы учебного предмета «Физическая культура».....	13
6. Материально-техническое обеспечение преподавания предмета «Физическая культура" .....	16

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» разработана на основании требований ФГОС СОО для реализации образовательной программы **35.02.12 Садово-парковое и ландшафтное строительство**.

Учебный предмет «Физическая культура» входит в общеобразовательный цикл, подцикл *базовые учебные предметы* и читается на первом курсе обучения.

## 2. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» студент должен сформировать следующие результаты.

### Личностные:

Формулировка из ФГОС СОО	Уточненный ЛР для предмета «Физическая культура»
1) российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);	Воспитание патриотизма, уважение к своему народу.
2) гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;	способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок.
3) готовность к служению Отечеству, его защите	готовность к служению Отечеству, его защите на основе принятия и реализации ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании;
4) сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;	сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
5) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и	готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению.

идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;	
б) толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;	толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания.
7) навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;	формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.
8) нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;	формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности.
9) готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;	готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению. способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях.
10) эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;	эстетическое отношение к миру, включая эстетику спорта
11) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;	принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании; приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов.
12) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и	умение оказывать первую помощь, сформированность устойчивой

психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;	мотивации к здоровому образу жизни и обучению.
13) осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем	осознанный выбор будущей профессии через воспитание любви к физкультуре, спорту, здоровому образу жизни
14) сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;	сформированность экологического мышления, на основе изучения экологических факторов, приобретение опыта эколого-направленной деятельности;
15) ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни	ответственное отношение к созданию семьи на основе изучения физиологических особенностей подросткового возраста

### Личностные результаты из РПВ:

Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.	ЛР 10
--	-------

### Метапредметные

Формулировка из ФГОС СОО	Адаптированные к Физической культуре МР	Универсальные учебные действия (УУД)	Где реализуется
1) умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в	способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурой.	<b>Познавательные:</b> Формировать мыслительные операции по каждому из разучиваемых элементов. <b>Регулятивные:</b> Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.	На ПЗ

различных ситуациях;			
2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;	готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности.	<b>Коммуникативные:</b> Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов.	На ПЗ
3) владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;	освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий	<b>Познавательные:</b> Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.	На ПЗ
4) готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;	готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации.	<b>Познавательные:</b> Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач.	На ПЗ
5) умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и	формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности.	<b>Коммуникативные:</b> Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей;	На ПЗ

<p>организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности</p>		<p>планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью.</p>	
<p>б) умение определять назначение и функции различных социальных институтов;</p>	<p>умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;</p>	<p><b>Регулятивные:</b>          Основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.</p>	<p>На ПЗ</p>
<p>7) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;</p>	<p>умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;</p>	<p><b>Регулятивные:</b>          самостоятельно составлять алгоритм решения задачи (или его часть), выбирать способ решения учебной задачи с учетом имеющихся ресурсов и собственных возможностей, аргументировать предлагаемые варианты решений; делать выбор и брать ответственность за решение; осознанно относиться к другому человеку, его мнению;</p>	<p>На ПЗ</p>
<p>8) владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;</p>	<p>умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения</p>	<p><b>Коммуникативные:</b>          выражать себя (свою точку зрения) в устных и письменных текстах;          сопоставлять свои суждения с суждениями других участников диалога, обнаруживать различие и сходство позиций;          публично</p>	<p>На ПЗ</p>

		представлять результаты выполненного опыта (эксперимента, исследования, проекта);	
9) владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.	владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований,	<b>Регулятивные:</b> владеть способами самоконтроля, самомотивации и рефлексии;	На ПЗ

## Предметные результаты.

### "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 предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, 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 игровой и соревновательной деятельности;



# 1. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## **Теоретическая часть**

### ***Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.***

Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек.

Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.

### ***1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья***

Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность.

Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.

### ***2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями***

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.

### ***3. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки***

Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и

методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

#### ***4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности***

Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.

#### ***5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста***

Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.

### **Практическая часть**

#### ***Учебно-методические занятия***

Содержание учебно-методических занятий определяется по выбору преподавателя с учетом интересов студентов.

1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.

2. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.

3. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.

4. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические

упражнения для коррекции зрения.

5. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов.

6. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиональной программы специалиста. Спортограмма и профессиограмма.

7. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.

8. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальной карты здоровья). Определение уровня здоровья (по Э.Н. Вайнеру).

9. Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.

### ***Учебно-тренировочные занятия***

При проведении учебно-тренировочных занятий преподаватель определяет оптимальный объем физической нагрузки, опираясь на данные о состоянии здоровья студентов, дает индивидуальные рекомендации для самостоятельных занятий тем или иным видом спорта.

### ***Раздел 1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка (34ч)***

Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.

Кроссовая подготовка: развитие выносливости, бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши), стартовый разбег; низкий старт, бег 30 и 60 метров, развитие выносливости; высокий старт-финиширование; развитие скоростных качеств, бег 1000 м; бег 60 метров, финиширование; развитие быстроты, бег 100 метров; метание гранаты, ОРУ; развитие быстроты; челночный бег 10+10 метров; передача эстафетной палочки; стартовые разгон; бег на средние дистанции; развитие скоростных качеств; низкий старт, бег 30, 60 метров; прыжки в длину с разбега; прыжки в длину с разбега-зачёт.

### ***Раздел 2. Спортивные игры Баскетбол (26ч)***

Правила игры в баскетбол. Индивидуальные и командные действия игрока в защите и нападении. Ведение, передачи мяча. Зонная и личная защита. Передачи мяча в парах на месте. Перехват и выбивание мяча из рук. Передачи мяча в парах в движении. Ловля мяча. Броски мяча в кольцо с места и после ведения. Штрафной бросок.

### ***Раздел 3. Спортивные игры Волейбол (32ч)***

Правила игры в волейбол. Судейство. Прием и передача мяча снизу и сверху. Техника нижних и верхних подач мяча. Двухсторонняя игра.

Тестирование. Подведение итогов. Техника блокирования. Техника нападения. Ознакомление с тактикой игры в нападении и защите. Передачи мяча в парах. Подача мяча в указанные зоны. Техника верхней подачи мяча. Двухсторонняя игра в волейбол. Двухсторонняя игра в волейбол.

#### **Раздел 4.ОФП(25ч)**

Упражнения для развития силы с использованием тренажёров. ОРУ. Акробатика: кувырки, стойки. Упражнения на тренажёрах. Круговая тренировка. Упражнения на развитие гибкости. Упражнения на развитие координации движения. Упражнения на перекладине. Гимнастическая полоса препятствий. Упражнения со скакалкой. Упражнения с гирями и гантелями. Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приёмы страховки и самостраховки.

#### **Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)**

Развитие физических качеств. Разучивание комплексов УГГ. Применение комплексов УГГ в повседневной жизни. Гимнастика для глаз. Упражнения для людей с нарушением осанки. Комплекс упражнений для верхних и нижних конечностей. Дыхательная гимнастика. Физкультурные паузы и минуты. Полоса препятствий. Кросс по пересечённой местности с элементами спортивного ориентирования. Прикладное плавание

**4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ, В ТОМ ЧИСЛЕ С УЧЕТОМ ПРОГРАММЫ ВОСПИТАНИЯ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

№ п.п.	Тема занятия	Количество часов	В том числе				ЛР из ФГОС СОО	ЛР из РПВ
			УР	ПЗ	К	СР		
1.	Введение. Инструктаж, входной контроль Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры	2	2				ЛР 1,3, 4	ЛР10
<b>Раздел 1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка (48ч)</b>								
2.	Воспитание общей выносливости. Специальные беговые упражнения.	6		4		2	ЛР 4,5, 9	ЛР10
3.	Развитие скоростно-силовых качеств. Низкий старт. Бег 100 м.	6		4		2	ЛР 4,5,6, 9	ЛР10
4.	Воспитание общей выносливости. Техника бега на средние и длинные дистанции.	6		4		2	ЛР 4,5, 6, 9	ЛР10
5.	Воспитание общей выносливости. Тактика бега на длинные дистанции. Бег 2000-3000 м.	4		2		2	ЛР 4,5, 6, 9	ЛР10
7.	Техника прыжка в длину с места.	8		6		2	ЛР 4,5, 6, 9	ЛР10
8.	Изучение передачи эстафетной палочки. Тест Купера.	6		4		2	ЛР 3,4, 9	ЛР10
9.	Обучение техники метания гранаты.	5		4		1	ЛР 3,4, 9,14	ЛР10
10.	Сдача норматива в метании гранаты.	7		5		2	ЛР 3,4, 9,14	ЛР10
11.	<i>Итого по разделу</i>	<b>48</b>		<b>33</b>		<b>15</b>		
<b>Раздел 2. Спортивные игры Баскетбол (41ч)</b>								
12.	Совершенствования перемещений, ловли и передачи мяча.	4		2		2	ЛР 4,5, 6, 9, 15	ЛР10
13.	Совершенствования ведения мяча, передач в движении.	4		2		2	ЛР 4,5, 6, 9	ЛР10
13.	Совершенствование бросков мяча с места и в движении.	4		2		2	ЛР 4,5, 6, 9	ЛР10

14.	Совершенствование технических приемов в баскетболе. Техника штрафного броска.	6		4		2	ЛР 4,5, 6, 9	ЛР10
15.	Индивидуальная и командная тактика игры в защите.	6		4		2	ЛР 4,5, 6, 9,15	ЛР10
16.	Индивидуальная и командная тактика игры в нападении.	6		4		2	ЛР 4,5, 6, 9	ЛР10
17.	Учебная игра по упрощённым правилам. Судейство.	9		7		2	ЛР 4,5, 6, 9,15	ЛР10
18.	<i>Итого по разделу</i>	<b>41</b>	<b>2</b>	<b>25</b>		<b>14</b>	ЛР 4,5, 6, 9,15	ЛР10
19.	<b>ИТОГО в 1 семестре</b>	<b>89</b>	<b>2</b>	<b>58</b>		<b>29</b>		
<b>Раздел 3. Спортивные игры Волейбол (50ч)</b>								
20.	<b>Инструктаж по технике безопасности на уроках волейбола физической культуры.</b>	4	2			2	ЛР 1, 2, 3, 4,14	ЛР10
21.	Совершенствование стойки и перемещений. Верхняя передача.	6		4		2	ЛР 1, 2, 3,4, 5, 9, 14	ЛР10
22.	Совершенствование нижней прямой и боковой подачи. Нижняя передача.	6		4		2	ЛР 1, 2, 3, 4,14	ЛР10
23.	Совершенствование верхней прямой подачи. Совершенствование нижнего и верхнего приёма.	6		4		2	ЛР 1, 2, 3,4, 5, 9, 14	ЛР10
24.	Совершенствование технических приемов. Обучение техники нападающего удара.	6		4		2	ЛР 1, 2, 3,4, 5, 9, 14	ЛР10
25.	Совершенствование технических приемов. Обучение техники нападающего удара.	6		4		2	ЛР 1, 2, 3,4, 5, 9, 14	ЛР10
26.	Совершенствование нападающего удара и технических приемов.	8		6		2	ЛР 1, 2, 3,4, 5, 9, 14	ЛР10
27.	Ознакомление с тактикой игры в защите и подстраховкой. Учебная игра. Судейство.	8		5		3	ЛР 1, 2, 3,4, 5, 9, 14	ЛР10
28.	<i>Итого по раздел</i>	<b>50</b>	<b>2</b>	<b>31</b>		<b>17</b>	ЛР 1, 2, 3,4, 5, 9, 14	ЛР10

<b>Раздел 4. ОФП(36ч)</b>								
29.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях в тренажёрном зале. Общие принципы при занятиях на тренажёрах.	6		4		2	ЛР 1, 2, 4, 5, 6, 9, 10, 11, 13	ЛР10
30.	Общеразвивающие упражнения. Акробатика: кувырки, стойки.	6		4		2	ЛР 1, 2, 4, 5, 6, 9, 10, 11, 13	ЛР10
31.	ОФП. Упражнения на снарядах. Развитие гибкости.	6		4		2	ЛР 1, 2, 4, 5, 6, 9, 10, 11, 13	ЛР10
32.	ОФП. Упражнения на тренажерах. Круговая тренировка.	6		4		2	ЛР 1, 2, 4, 5, 6, 9, 10, 11, 13	ЛР10
33.	ОФП. Упражнения с отягощениями. Развитие силы.	6		4		2	ЛР 1, 2, 4, 5, 6, 9, 10, 11, 13	ЛР10
34.	Сдача нормативов комплекса на перекладине, брусьях.	6		4		2	ЛР 1, 2, 4, 5, 6, 9, 10, 11, 13	ЛР10
<b>35.</b>	<i>Итого по разделу</i>	<b>36</b>		<b>24</b>		<b>12</b>	ЛР 1, 2, 3,4, 5, 9, 14	ЛР10
36.	<b>ИТОГО во 2 семестре</b>	<b>86</b>	<b>2</b>	<b>55</b>		<b>29</b>	ЛР 1, 2, 3,4, 5, 9, 14	ЛР10
37.		<b>175</b>	<b>4</b>	<b>113</b>		<b>58</b>		

УР – урок; ПЗ – практические занятия; К – консультации; СР – самостоятельная работа; ИП – индивидуальный проект

## **6. Материально-техническое обеспечение преподавания учебного предмета «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

### **Оборудование и инвентарь спортивного и атлетического залов:**

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, конь гимнастический, маты гимнастические, канат, шест для лазания, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, ковер борцовский или татами, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры.

- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, сетка волейбольная, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола.

- стартовые флажки, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, ядра, нагрудные номера, рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

Дистанционная форма обучения предусматривает (работу через интернет и т.д.).

Средства обучения при дистанционной форме: Локальная сеть колледжа, программное обеспечение общего и профессионального назначения, комплект учебно-методической документации. Заготовленные материалы для реализации практики в условиях дистанционного обучения.

В условиях дистанционного обучения:

- вся необходимая документация высылается по электронной почте и СДО;
- обратная связь и консультации осуществляются на платформе СДО и по электронной почте;
- выполненные задания собираются в архив;
- дифференцированный зачет, осуществляется по итогам выполненной работы за семестр;

## **Информационное обеспечение**

### **Основная литература**

1. Барчуков, И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст]: учебник/ И. С. Барчуков; ред. Г. В. Барчуковой. - М.: КНОРУС, 2017. - 365 с. - (Среднее профессиональное образование).

2. Бишаева, А. А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.-М., 2017.



3. Физическая культура [Текст]: учебник для студентов учреждений СПО/ Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л. Палтиевич, Г. И. Погадаев. - 18-е изд., стер. - М.: Академия, 2017. - 176 с.: ил. - (Профессиональное образование).

### **Дополнительная литература**

1. Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Егоров С.С. и др. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В. Я. Кикотя, И.С.Барчукова. — М., 2015.

2. Бишаева, А. А. Физическая культура: электронный учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.-М., 2017;

3. Бишаева А.А.Физическая культура:учебник для студ.учреждений сред.проф.образования. — М., 2016.

4. Гамидова С.К.Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. —Смоленск, 2012.

5. Решетников Н.В.,Кислицын Ю.Л.,Палтиевич Р.Л.,Погадаев Г.И.Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2010.

6. Лечебная физическая культура [Текст]: учебник/ ред. С. Н. Попова. - 5 изд., стереот. - М.: Академия, 2015. - 414 с.: ил. - (Высшее профессиональное образование).

### **Электронные информационные ресурсы**

1. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации). [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).

2. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России). [www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2017).