

Бюджетное профессиональное образовательное учреждение Чувашской Республики  
«Чебоксарское музыкальное училище (техникум) им. Ф.П. Павлова»  
Министерства культуры, по делам национальностей и архивного дела Чувашской Республики

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ОУП.10. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

*по специальностям:*

*53.02.03 Инструментальное исполнительство (по видам инструментов)*

*53.02.02 Музыкальное искусство эстрады (по видам)*

*53.02.04 Вокальное искусство*

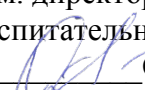
*53.02.05 Сольное и хоровое народное пение*

*53.02.06 Хоровое дирижирование*

*53.02.07 Теория музыки*

Чебоксары  
2023

ОДОБРЕНА  
на заседании ПЦК общеобразовательных  
дисциплин  
Протокол № 1 от 26.08.2023г.

СОГЛАСОВАНО:  
Зам. директора по учебно-  
воспитательной работе  
  
О.Е. Охтерова  
«30» августа 2023 г.

Рабочая программа составлена с учетом примерной программой общеобразовательной дисциплины Физическая культура, рекомендованной Федеральным государственным бюджетным образовательным учреждением дополнительного профессионального образования «Институт развития профессионального образования» (ФГБОУ ДПО ИРПО) (утверждено на заседании Совета по оценке содержания и качества примерных рабочих программ общеобразовательного и социально-гуманитарного циклов среднего профессионального образования Протокол № 14 от 30.10.2022).

**Организация-разработчик:** БПОУ «Чебоксарское музыкальное училище им. Ф.П. Павлова»  
Минкультуры Чувашии

Разработчик:

**Ефимов Н.А.**, преподаватель ПЦК общеобразовательных дисциплин БПОУ «Чебоксарское музыкальное училище им. Ф.П. Павлова» Минкультуры Чувашии

Рецензенты:

**Румянцев А.В.**, старший преподаватель кафедры СДГ ФГАОУ ВО Чебоксарский институт(филиал) «Московский политехнический

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «Физическая культура».....</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....</b>	<b>10</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....</b>	<b>17</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....</b>	<b>18</b>

# **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «Физическая культура»**

## **1.1. Место предмета в структуре основной профессиональной образовательной программы СПО:**

Учебный предмет «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного учебного цикла основной профессиональной образовательной программы СПО (ППССЗ) в соответствии с ФГОС СПО по специальностям:

53.02.02 Музыкальное искусство эстрады (по видам)

53.02.03 Инструментальное исполнительство (по видам инструментов)

53.02.04 Вокальное искусство

53.02.05 Сольное и хоровое народное пение

53.02.06 Хоровое дирижирование

53.02.07 Теория музыки

## **1.2. Цели и планируемые результаты освоения предмета:**

### **1.2.1. Цель учебного предмета**

Содержание программы учебного предмета «Физическая культура» направлено на достижение результатов ее изучения в соответствии с требованиями ФГОС СОО с учетом профессиональной направленности ФГОС СПО.

### **1.2.1. Планируемые результаты освоения учебного предмета в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО**

Особое значение предмет имеет при формировании и развитии ОК и ПК:

Компетенции	Планируемые результаты обучения	
	Общие	Предметные
<p><b>ОК 10.</b> Использовать в профессиональной деятельности умения и знания, полученные обучающимися в ходе освоения учебных предметов в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования</p>	<p>В части трудового воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;</li> <li>- готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;</li> <li>- интерес к различным сферам профессиональной деятельности,</li> </ul> <p>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</p> <p>а) базовые логические действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;</li> <li>- устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;</li> <li>- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;</li> <li>- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;</li> <li>- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;</li> <li>- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем</li> </ul> <p>б) базовые исследовательские действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 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);</li> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использовать их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.</li> </ul>

	<p>проблем;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;</li> <li>- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;</li> <li>- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;</li> <li>- уметь интегрировать знания из разных предметных областей;</li> <li>- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;</li> </ul> <p>и способность их использования в познавательной и социальной практике</p>	
<p><b>ОК 6.</b> Работать в коллективе, обеспечивать его сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;</li> </ul> <p>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</p> <p>б) совместная деятельность:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;</li> <li>- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 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);</li> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;</li> <li>- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным.</li> </ul> <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>г) принятие себя и других людей:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;</li> <li>- признавать свое право и право других людей на ошибки;</li> <li>- развивать способность понимать мир с позиции другого человека</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использовать их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.</li> </ul>
<p><b>ОК 13.</b> Совершенствовать свое физическое развитие, знать и соблюдать нормы здорового образа жизни, физической культуры человека, свободно и ответственно выбирать образ жизни</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- наличие мотивации к обучению и личностному развитию;</li> </ul> <p><b>В части физического воспитания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;</li> <li>- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;</li> </ul> <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 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);</li> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использовать их в режиме учебной и производственной деятельности с</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;</li> <li>- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;</li> <li>- оценивать приобретённый опыт;</li> <li>- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень</li> </ul>	<p>целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</li> <li>- иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).</li> </ul>
--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 2.1. Объем предмета и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем в часах</b>
<b>Объем программы учебного предмета</b>	<b>162</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>108</b>
в том числе:	
<b>Основное содержание</b>	<b>78</b>
в том числе:	
теоретическое обучение	38
практические занятия	34
контрольные работы	6
<b>Профессиональное-ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)</b>	<b>30</b>
в том числе:	
теоретическое обучение	15
практические занятия	15
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>	<b>54</b>
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета в 1, 2, 3, 4 семестрах</b>	

## 2.1. Тематический план и содержание предмета

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Формируемые компетенции
1	2	3	4
<b>Введение</b>	<b>Теоретические сведения по физической культуре.</b> - О роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО. Дозирование нагрузки. Доврачебная помощь. Техника безопасности на занятиях по физической культуре. Правила, организация и проведение соревнований по лыжной подготовке по баскетболу и волейболу.	2	
<b>Раздел 1.</b> Легкая атлетика		80	
<b>Тема 1.1.</b> Техника бега на короткие дистанции (старт и стартовое ускорение)	<b>Содержание учебного материала</b> 1   Проведение инструктажа по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике. Обучение технике бега на короткие дистанции. Ознакомление с основами спортивной тренировки. <b>Практические занятия:</b> Ознакомление с правилами техники безопасности на занятиях по легкой атлетике. Изучение и выполнение низкого и высокого стартов; выполнение повторных выбеганий и ускорений со старта, специальных беговых упражнений. Совершенствование общей физической подготовки: равномерный бег 10-15 мин, упражнения в подтягивании, отжимании, наклонах туловища сидя, напрыгивания и соскоки со скамейки толчком двух ног. Сообщение об основах спортивной тренировки. <b>Контрольные работы</b> <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> изучение классификации легкоатлетических видов спорта, изучение правил соревнований по эстафетному бегу, составление комплексов упражнений для проведения разминки с группой.	0	ОК 10, ОК 6, ОК 13
<b>Тема 1.2.</b> Техника бега на короткие дистанции (бег по дистанции, финиширование)	<b>Содержание учебного материала</b> 1   Совершенствование техники бега на короткую дистанцию, развитие беговой выносливости. <b>Практические занятия:</b> Изучение особенностей бега по дистанции и финиширования, повторное пробегание отрезков 25-50 м 3-4 раза, выполнение специально-беговые и прыжковые упражнения группой на расстоянии 25-30 м повторно по 2-3 раза. Повторение низкого и высокого старта, выбегание со старта на 25-30 м, финишного ускорения. Выполнение гладкого бега 10-15 мин. <b>Контрольные работы</b> <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> ознакомление с правилами соревнований по прыжкам и метаниям, подготовка комплекса упражнений для проведения утренней гимнастики.	0	ОК 10, ОК 6, ОК 13
<b>Тема 1.3.</b> Техника бега на короткие дистанции,	<b>Содержание учебного материала</b> 1   Сдача контрольного норматива в беге на 100 м. Ознакомление с основами формирования двигательных действий и развития физических качеств.	0	

(бег 100 м)	<b>Практические занятия:</b> Проведение разминки и сдача контрольного норматива в беге на 100 м. Выполнение комплексов утренней гимнастики, проведение занимающимися и анализ подбора упражнений. Выполнение гладкого бега по пересеченной местности до 12 мин.		8	
	<b>Контрольные работы</b>		0	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> изучение правил соревнований по легкой атлетике (бег на средние, длинные и короткие дистанции).		4	
<b>Тема 1.4.</b> Эстафетный бег	<b>Содержание учебного материала</b>		0	OK 10, OK 6, OK 13
	1	Изучение техники эстафетного бега. Сдача контрольного теста на выносливость – 6-ти мин бег.		
	<b>Практические занятия:</b> Выполнение теста на выносливость – 6-ти мин бег, с заданием преодоления максимально большего расстояния за данное время. Ознакомление с техникой эстафетного бега и выполнение передачи эстафетной палочки в парах, повторно 2-3 раза на отрезке 15-20 м.		8	
	<b>Контрольные работы</b>		0	
<b>Тема 1.5.</b>  Техника бега на средние и длинные дистанции (старт, бег по дистанции, финиширование)	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> ознакомление с правилами соревнований по прыжкам с шестом в легкой атлетике, подготовка комплекса упражнений для формирования правильной осанки.		4	OK 10, OK 6, OK 13
	<b>Содержание учебного материала</b>		0	
	1	Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Тренировка общей физической подготовленности. Подбор упражнений для формирования правильной осанки.		
	<b>Практические занятия:</b> Выполнение бега со старта повторно 2-3 раза на 15-20 м, ускорений на финише после гладкого бега на отрезках 20-30 м. Пробегание дистанции 3-5 км в равномерном темпе. Упражнения для развития силы мышц плечевого пояса, пресса, спины и ног. Проведение комплекса упражнения для формирования осанки и анализ. Выполнение упражнений для рук, пресса и ног для развития силы.		8	
	<b>Контрольные работы</b>		0	
<b>Тема 1.6.</b>  Техника бега на средние и длинные дистанции (практический зачет)	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> подготовка комплекса упражнений для прыжковой тренировки легкоатлета.		4	OK 10, OK 6, OK 13
	<b>Содержание учебного материала</b>		0	
	1	Практический зачет в беге на 3 км дев и 5 км юн. Ознакомление со способами закаливания организма и основными приемами самомассажа		
	<b>Практические занятия:</b> Сдача учебного норматива в беге на 3 км – дев и 5 км – юн. Анализ способов закаливания. Выполнение приемов самомассажа.		8	
	<b>Контрольные работы</b>		0	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> виды и характер соревнований по легкой атлетике.		4	
<b>Тема 1.7.</b>  Организация и проведение индивидуального занятия в оздоровительном беге	<b>Содержание учебного материала</b>		0	OK 10, OK 6, OK 13
	1	Ознакомление с основами оздоровительного бега. Развитие общей физической подготовленности.		
	<b>Практические занятия:</b> Выполнение разминки для занятия оздоровительным бегом, гладкого бега в равномерном темпе 15 – 18 мин, заминки. Выполнение упражнений в подтягивании, сгибании рук, наклонах туловища, выпадах, приседаниях, махах для ног.		4	
	<b>Контрольные работы:</b>		0	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> ознакомление с правилами соревнований по прыжкам и метаниям в легкой атлетике.		4	

<b>Раздел 2.</b> Волейбол		<b>48</b>		
<b>Тема 2.1.</b> Техника стоек и перемещений, приема и передачи мяча двумя руками сверху	<b>Содержание учебного материала</b>		0	OK 10, OK 6, OK 13
	1	Ознакомление с инструктажем по технике безопасности на занятиях по волейболу. Обучение стойкам, основным перемещениям по площадке и остановкам шагом и прыжком. Начальное обучение технике передачи мяча двумя руками сверху.		
	<b>Практические занятия:</b> Проведение инструктажа по технике безопасности на занятиях по волейболу. Выполнение стойки, перемещений и остановок шагом и прыжком. Выполнение передачи мяча двумя руками сверху, после объяснения опробование и тренировка в парах.		4	
	<b>Контрольные работы:</b>			
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> изучение техники выполнения приема и передачи мяча двумя руками сверху в волейболе и подбор упражнений для их тренировки.		2		
<b>Тема 2.2.</b> Техника приема и передачи мяча двумя руками снизу	<b>Содержание учебного материала</b>		0	OK 10, OK 6, OK 13
	1	Совершенствование техники стоек, перемещений и остановок. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу.		
	<b>Практические занятия:</b> Выполнение стоек, перемещений, остановок. Выполнение индивидуальных упражнений в приеме и передаче мяча двумя руками снизу с мячом и без мяча на месте.		4	
	<b>Контрольные работы:</b>		0	
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> изучение упражнений для тренировки передачи мяча в волейболе.		2		
<b>Тема 2.3.</b> Техника нижней прямой подачи	<b>Содержание учебного материала</b>		0	OK 10, OK 6, OK 13
	1	Обучение технике нижней прямой подачи через сетку. Совершенствование техники верхней передачи мяча. Тренировка общей физической подготовленности.		
	<b>Практические занятия:</b> Ознакомление с основами формирования двигательных действий. Выполнение нижней прямой подачи через сетку. Упражнения в передачах мяча через сетку в парах на месте. Выполнение верхней передачи мяча в движении у стены. Выполнение упражнений в подтягивании, сгибании рук, наклоне туловища сидя, приседаниях, прыжках, подскоках для совершенствования общей физической подготовки.		4	
	<b>Контрольные работы:</b>		0	
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> изучение правил соревнований по волейболу, жестов судей.		2		
<b>Тема 2.4.</b> Техника нижней боковой подачи	<b>Содержание учебного материала</b>		0	OK 10, OK 6, OK 13
	1	Обучение технике нижней боковой подачи через сетку. Совершенствование верхней передачи.		
	<b>Практические занятия:</b> Выполнение нижней боковой подачи через сетку в парах. Тренировка верхней передачи мяча в парах в движении и после остановки.		4	
	<b>Контрольные работы:</b>		0	
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> посещение соревнований с целью ознакомления с судейством соревнований по волейболу.		2		
<b>Тема 2.5.</b> Прием мяча после подачи через сетку	<b>Содержание учебного материала</b>		0	OK 10, OK 6, OK 13
	1	Совершенствование приема мяча после подачи через сетку. Отработка техники приема и передачи мяча двумя руками снизу и сверху.		

	<b>Практические занятия:</b> Выполнение подачи мяча через сетку и приема и передачи партнеру. Тренировка в передаче мяча двумя руками снизу индивидуально и в парах. Выполнение групповых упражнений на месте и в движении в передачах двумя руками сверху. Проведение учебной игры в волейбол, с судейством игры поочередно занимающимися..	4	
	<b>Контрольные работы:</b>	0	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> изучение техники приема и передачи мяча двумя руками снизу в волейболе, организации и проведения соревнований по волейболу.	2	
<b>Тема 2.6.</b> Индивидуальные действия игрока в защите (прием и передача мяча, блокирование, прием мяча от сетки)	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1   Совершенствование индивидуальных действий игрока в защите: прием подачи, передача мяча, блокирование в нападении, прием мяча от сетки, техники нижней прямой и нижней боковой подач. Учебная игра, судейство игры.	0	OK 10, OK 6, OK 13
	<b>Практические занятия:</b> Выполнение игровых действий в защите: прием подачи и передача игроку в зону, опробование блокирования нападающего удара, приема мяча от сетки. Тренировка передачи двумя руками снизу и сверху индивидуально у стены, в движении и на месте. Применение отработанных приемов в учебной игре.	4	
	<b>Контрольные работы:</b>	0	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> изучение упражнений для совершенствования нижней прямой и боковой подачи мяча в волейболе.	2	
<b>Тема 2.7</b> Сдача учебных и контрольных нормативов	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1   Сдача учебных нормативов по передаче мяча в волейболе (индивидуально) и физической подготовке.	0	OK 10, OK 6, OK 13
	<b>Практические занятия:</b> Выполнение практических нормативов: передача мяча двумя руками сверху и снизу над собой (12 раз – юноши, 10 раз – девушки). Выполнение нормативов по физической подготовленности: прыжки в длину с места, наклоны туловища из положения лежа. Учебная игра с заданиями	4	
	<b>Контрольные работы:</b>	0	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> подготовка упражнений для совершенствования прыжковой подготовки	2	
<b>Тема 2.8.</b> Сдача учебных нормативов	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1   Сдача учебных нормативов по передаче мяча (в парах) и подаче мяча в волейболе.	0	OK 10, OK 6, OK 13
	<b>Практические занятия:</b> Выполнение практических нормативов: нижняя прямая подача (8 подач из 10 – юноши, 5 подач из 8 – девушки); нижняя боковая подача (5 подач из 7 – юноши, 3 подачи из 7 – девушки).	4	
	<b>Контрольные работы:</b>	0	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> изучение тактических взаимодействий игроков в нападении и защите в волейболе.	2	
<b>Раздел 3.</b> Лыжная подготовка		<b>30</b>	
<b>Тема 3.1.</b> Выбор лыж, строевые приемы на лыжах, посадка лыжника,	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1   Проведение инструктажа по технике безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Подбор лыжного инвентаря, его хранение и уход за ним. Изучение построений, строевых упражнений, передвижений на лыжах.	0	OK 10, OK 6, OK 13

повороты на месте	<b>Практические занятия:</b> Выбор лыж, лыжных палок. Выполнение построений и перестроений с лыжами и на лыжах, строевых приемов, имитационных упражнений на месте. Ознакомление с посадкой лыжника. Изучение и выполнение поворотов на месте: «переступанием», «махом», «прыжком» в шеренгах. Передвижение на лыжах по дистанции в равномерном темпе.		4	
	<b>Контрольные работы:</b>		0	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> изучение экипировки лыжника.		2	
<b>Тема 3.2.</b> Двухшажный ход	<b>Содержание учебного материала</b>			ОК 10, ОК 6, ОК 13
	1	Изучение техники попеременного двухшажного хода. Совершенствование поворотов на месте на лыжах.	0	
	<b>Практические занятия:</b> Выполнение задания по освоению техники двухшажного хода на отрезке 50 м с повторным прохождением. Тренировка в поворотах на месте. Прохождение дистанции 3 км в равномерном темпе с применением изученного хода.		4	
	<b>Контрольные работы:</b>		0	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> изучение правил поведения при обморожении.		2	
<b>Тема 3.3.</b> Одновременный бесшажный ход. Спуски, подъемы и торможения.	<b>Содержание учебного материала</b>			ОК 10, ОК 6, ОК 13
	1	Изучение техники одновременного бесшажного хода Изучение спусков, подъемов, торможений. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода, упражнения для овладения техникой скольжения	0	
	<b>Практические занятия:</b> Выполнение упражнений для овладения техникой скольжения в попеременном двухшажном ходе. Выполнение задания на отрезке в 50 м повторно. Выполнение бесшажного хода на пологом склоне повторно. Прохождение дистанции 3 км в переменном темпе. Выполнение спусков, подъемов, торможений на пологом спуске.		4	
	<b>Контрольные работы:</b>		0	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> изучение правил выполнения группой заданий на лыжах на склоне.		2	
<b>Тема 3.4.</b> Коньковые лыжные ходы	<b>Содержание учебного материала</b>			ОК 10, ОК 6, ОК 13
	1	Изучение попеременного и одновременного двухшажного конькового ходов. Изучение техники одновременного одношажного хода (затяжной вариант). Передвижение по дистанции в переменном темпе.	0	
	<b>Практические занятия:</b> Выполнение двухшажных коньковых ходов на пологом склоне: без помощи палок, с палками. Выполнение задания в тренировке лыжных ходов повторно на отрезке 50 м. Выполнение одновременного одношажного хода (затяжной вариант) на пологом спуске. Передвижение по дистанции 4 км.		4	
	<b>Контрольные работы:</b>		0	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> ознакомление с видом спорта – биатлон.		2	
<b>Тема 3.5.</b> Сдача учебного норматива по лыжной подготовке	<b>Содержание учебного материала</b>			ОК 10, ОК 6, ОК 13
	1	Сдача контрольного норматива по прохождению дистанции изученными способами лыжных ходов.	0	
	<b>Практические занятия:</b> Прохождение дистанции 3 км дев., 5 км юноши с выполнением изученных лыжных ходов.		4	
<b>Контрольные работы:</b>		0		

	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> ознакомление с видом спорта - сноуборд.		2	
<b>Раздел 4.</b> Баскетбол			<b>50</b>	
<b>Тема 4.1.</b> Техника игры в нападении в баскетболе (индивидуальные действия)	<b>Содержание учебного материала</b>		0	ОК 10, ОК 6, ОК 13
	1	Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Изучение индивидуальной техники игры в нападении: а) основной стойки игрока; б) ловли мяча; в) передачи мяча двумя руками от груди; г) передачи мяча одной рукой от плеча; д) ведения мяча. Воспитание силы (силовых способностей).		
	<b>Практические занятия:</b> Проведение инструктажа по технике безопасности на занятиях по баскетболу.. у Выполнение упражнений в освоении индивидуальной техники игры: стойка игрока, в ловле и передача мяча в парах, на месте, упражнения в ведении мяча на месте и в движении в парах поочередно. Тренировка для развития силы: упражнения с отягощениями для рук, туловища, ног.		4	
	<b>Контрольные работы:</b>		0	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> изучение правил соревнований по баскетболу.		2	
<b>Тема 4.2.</b> Техника бросков в кольцо с места и в движении	<b>Содержание учебного материала</b>		0	ОК 10, ОК 6, ОК 13
	1	Изучение техники бросков в кольцо: а) одной рукой сверху в движении; б) двумя или одной рукой с места. Совершенствование техники ведения мяча по прямой и с переводами перед собой. Воспитание быстроты (скоростных способностей).		
	<b>Практические занятия:</b> Ознакомление с техникой и выполнение упражнений в бросках в кольцо одной рукой в движении, колонне; бросков одной или двумя руками с места в парах. Выполнение ведения мяча по прямой и с переводом перед собой без защитника. Проведение эстафеты с ведением и передачей мяча в колоннах для тренировки быстроты движений. Учебная игра в баскетбол.		4	
	<b>Контрольные работы:</b>		0	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> изучение разновидностей и особенностей ведения мяча в баскетболе.		2	
<b>Тема 4.3.</b> Техника индивидуальных действий в защите	<b>Содержание учебного материала</b>		0	ОК 10, ОК 6, ОК 13
	1	Изучение индивидуальной техники игры в защите: а) защитная стойка; б) защита против игрока с мячом и без мяча. Совершенствование бросков в кольцо с места и в движении. Воспитание выносливости.		
	<b>Практические занятия:</b> Выполнение упражнений в защитных действиях: стойки, игра против игрока с мячом и без мяча. Тренировка в однократных и многократных бросках в кольцо в парах. Учебная игра в баскетбол, ознакомление с судейством игры.		4	
	<b>Контрольные работы:</b>		0	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> изучение основных положений защитных действий в баскетболе.		2	
<b>Тема 4.4.</b> Техника ведения мяча различными способами	<b>Содержание учебного материала</b>		0	ОК 10, ОК 6, ОК 13
	1	Изучение способов маневрирования игрока во время ведения: а)со сменой темпа; б)с изменением направления; в)с переводом мяча на другую руку. Совершенствование броска в кольцо в движении с двух шагов		

	<b>Практические занятия:</b> Выполнение упражнений в ведении мяча в парах поочередно в маневрировании, со сменой темпа, с изменением направления, с переводом мяча на другую руку. Тренировка в бросках в кольцо в движении, с двух шагов в колонне, сбоку от щита от щита от средней линии. Учебная игра в баскетбол.	4	
	<b>Контрольные работы:</b>	0	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> изучение правил соревнований по уличному баскетболу.	2	
<b>Тема 4.5.</b> Техника остановок в баскетболе. Уличный баскетбол: игра, судейство.	<b>Содержание учебного материала</b>	0	OK 10, OK 6, OK 13
	1   Совершенствование остановок после ловли и ведения мяча, способами «шагом» и «прыжком». Совершенствование ведения мяча: ведение с остановкой и поворотом плечом назад и переводом мяча на другую руку. Воспитание ловкости с применением повторно-переменного, игрового и соревновательного методов.		
	<b>Практические занятия:</b> Выполнение упражнений в остановках после ловли и ведения мяча. Тренировка в ведении мяча с остановками и поворотами плечом назад и переводами мяча на другую руку в парах, поочередно и в роли защитника. Игра в уличный баскетбол, судейство игры.	4	
	<b>Контрольные работы:</b>	0	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> подбор упражнений для силовой подготовки баскетболиста.	2	
<b>Тема 4.6.</b> Техника постановки заслонов в игре	<b>Содержание учебного материала</b>	0	OK 10, OK 6, OK 13
	1   Изучение техники выполнения заслонов в нападении. Совершенствование бросков в кольцо с места и в движении. Воспитание гибкости и умение расслабляться.		
	<b>Практические занятия:</b> Выполнение упражнений в заслонах в парах и тройках после передачи мяча игроку. Тренировка в бросках в кольцо с места и в движении в парах и в колонне. Выполнение упражнений в развитии гибкости у гимнастической стенки.	4	
	<b>Контрольные работы:</b>	0	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> подбор упражнений для прыжковой подготовки баскетболиста.	2	
<b>Тема 4.7</b> Индивидуальные действия в защите	<b>Содержание учебного материала</b>	0	OK 10, OK 6, OK 13
	1   Совершенствование защитных действий: противодействие броску в кольцо. Совершенствование техники владения мячом: ведение мяча с изменением направления с последующими рывками		
	<b>Практические занятия:</b> Выполнение упражнений в противодействии броску в кольцо в защите в парах и в тройках. Выполнение упражнений в ведении с изменением направления и последующими рывками. Учебная игра с заданием применения в игре защитных противодействий.	4	
	<b>Контрольные работы:</b>	0	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> судейство соревнований по баскетболу.	2	
<b>Тема 4.8.</b> Сдача учебных нормативов в передачах.	<b>Содержание учебного материала</b>	0	OK 10, OK 6, OK 13
	1   Сдача контрольных нормативов по передаче мяча.		
	<b>Практические занятия:</b> Выполнение контрольных нормативов: а) передача мяча в парах в трех метрах друг от друга: за 10 сек. выполнить 13 передач девушкам; 14 передач - юношам; учебная игра.	4	
	<b>Контрольные работы:</b>	0	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> ознакомление с методикой проведения занятия в баскетболе по изучению бросков в кольцо.	2	



<b>Тема 4.9.</b> Сдача учебных нормативов в бросках в кольцо	<b>Содержание учебного материала</b>		0	
	1	Сдача контрольных нормативов предыдущего занятия и дополнительно		
	<b>Практические занятия:</b> Выполнение контрольных нормативов: а) бросок в кольцо в движение с двух шагов справа и слева от кольца: из 5 бросков - 2 попадания девушки и из 5 бросков - 3 попадания юноши; б) штрафные броски: из 10 бросков - 3 попадания девушки и из 10 бросков - 4 попадания юноши.		4	
	<b>Контрольные работы:</b>		0	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> тактическая подготовка баскетболиста.		4	
Примерная тематика курсовой работы (проекта) <i>(если предусмотрены)</i>		0		
Самостоятельная работа обучающихся над курсовой работой (проектом) <i>(если предусмотрены)</i>				
		<b>Всего</b>	<b>216</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

#### **3.1. Для реализации программы предмета должны быть предусмотрены спортивные сооружения:**

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, на которых реализуется учебный предмет «Физическая культура» должны быть оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- баскетбольные щиты;
- шведские стенки (3 шт.);
- гимнастические скамейки (2 шт.);
- беговая дорожка (1 шт.);
- велотренажер (1 шт.);
- волейбольные стойки;
- учебно-баскетбольные кольца;
- теннисный стол;
- гири 8 кг, 12 кг, 16 кг (5 шт.);
- мячи баскетбольные, волейбольные (2 шт.).

#### **3.2. Перечень рекомендуемой литературы**

##### **Основная:**

1. Кузнецов В.С. Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — 2-е изд., стер. — М.: КНОРУС, 2017.— 256 с.— (Среднее профессиональное образование) ISBN 978-5- 406-05437-6.

2. Физическая культура: учебник / Н. В. Решетников [и др.]. - 19-е изд. стереотип. - М.: Академия, 2018. – 176 с. рис. – (Среднее профессиональное образование).

Дополнительная:

1. Виленский, Михаил Яковлевич. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. - 2-е изд., стереотип. - М., 2012. - 238(1) с. - (Бакалавриат).

2. Гришина, Юлия Ивановна. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: учебное пособие / Ю. И. Гришина. - 3-е изд. - Ростов н/Д : «Феникс», 2012. - 248(1) с. : ил. - (Высшее образование).

**Дополнительная:**

1. Физическая культура : учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – 3-е изд., стер. – Москва : КНОРУС, 2022. - 214 с. – (Среднее профессиональное образование)

### Электронные образовательные ресурсы:

1. ЭБС Издательства Лань. Режим доступа: – <https://e.lanbook.com/>.
2. Национальная электронная библиотека. Режим доступа: – <https://rusneb.ru/>.
3. Электронная библиотека Национальной библиотеки Чувашской Республики.  
Режим доступа: – [http://www.nbchr.ru/index.php?option=com\\_content&view=article&id=1246&Itemid=484](http://www.nbchr.ru/index.php?option=com_content&view=article&id=1246&Itemid=484).
4. Сетевые образовательные сообщества. Режим доступа: – <http://www.openclass.ru>.
5. Образовательная платформа «Юрайт». Режим доступа: – <https://urait.ru/>.
6. ЭБС IPR BOOKS. Режим доступа: – <http://www.iprbookshop.ru>.
7. Корпорация «Российский учебник» и образовательная платформа ЛЕКТА. Режим доступа: – <https://lecta.rosuchebnik.ru>.

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета раскрывается через предметные результаты, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций по разделам и темам содержания учебного материала.

Общая / профессиональная компетенция	Раздел/ тема	Тип оценочных мероприятий
<b>ОК 10.</b> Использовать в профессиональной деятельности умения и знания, полученные обучающимися в ходе освоения учебных предметов в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования	Раздел 1. Тема 1.1., 1.2. Раздел 2. Тема 2.1. Раздел 3. Тема 3.1, Тема 3.4. Раздел 4. Темы 4.1-4.5	Письменный контроль в форме реферата. Выполнение плана индивидуального физического самосовершенствования. Контроль техники выполнения упражнений
<b>ОК 6.</b> Работать в коллективе, обеспечивать его сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством	Раздел 3. Тема 3.8, 3.9, 3.10, 3.14, 3.16. Раздел 4. Темы 4.6	Педагогическое наблюдение. Соревнования
<b>ОК 13.</b> Совершенствовать свое физическое развитие, знать и соблюдать нормы здорового образа жизни, физической культуры человека, свободно и ответственно выбирать образ жизни	Раздел 2. Тема 2.1, 2.2 Раздел 3. Тема 3.1, 3.2, 3.4, 3.5, 3.7, 3.10-3.15 Раздел 4. Темы 4.7	Письменный контроль в форме реферата. Педагогическое наблюдение. Прием учебных нормативов. Соревнования. Устный опрос
	Раздел 2. Тема 2.1, Раздел 3. Тема 3.1-3.6 Раздел 4. Темы 4.8, 4.9	Педагогическое наблюдение. Устный опрос Презентации и рефераты