



ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ТВЕРСКОЙ КОЛЛЕДЖ ТРАНСПОРТА И СЕРВИСА»

170008, г. Тверь, ул. Озёрная, д. 12, тел/факс(4822) 58-02-77, [www: tvercts.ru](http://www.tvercts.ru)

Рассмотрено на заседании  
цикловой методической комиссии  
« 26 » мая 2023 г.  
протокол № 8  
председатель ЦМК Е.А.Журавлёва



Утверждаю:  
и.о. директора ГБПОУ «ТКТиС»  
Т.А.Калинкина  
« 26 » мая 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2023 год

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура разработана на основе требований:

- Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (далее – ФГОС СОО) (утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 № 413);

Организация-разработчик: ГБПОУ «ТКТиС»

Разработчик:

**СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>15</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>18</b>
<b>4. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>19</b>

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

## **1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы СПО:**

Программа общеобразовательной учебной дисциплины ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СОО и предназначена для изучения в ГБПОУ «ТКТиС» в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования при подготовке квалифицированных рабочих и служащих.

## **1.2. Цели дисциплины**

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей: развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально - культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

## **1.3. Результаты освоения учебной дисциплины:**

### **Личностные результаты**

<b>Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)</b>	<b>Код личностных результатов</b>
Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.	<b>ЛР 9</b>
Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности.	<b>ЛР 10</b>
Ценностное отношение обучающихся к своему здоровью и здоровью окружающих, ЗОЖ и здоровой окружающей среде и т.д.	<b>ЛР 20</b>
Приобретение обучающимися опыта личной ответственности за развитие группы обучающихся.	<b>ЛР 21</b>
Получение обучающимися возможности самораскрытия и самореализация личности.	<b>ЛР 23</b>

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

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие	Дисциплинарные
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	<p><b>В части трудового воспитания:</b></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><b>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</b></p> <p><b>а) базовые логические действия:</b></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> </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, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <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><b>б) базовые исследовательские действия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;</li> <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> <li>- способность их использования в познавательной и социальной практике</li> </ul>	высокой работоспособности
ОК 04.Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	<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>	- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к

	<p><b>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</b></p> <p><b>б) совместная деятельность:</b></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> <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><b>Овладение универсальными регулятивными действиями:</b></p> <p><b>г) принятие себя и других людей:</b></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>	<p>выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</p> <ul style="list-style-type: none"> <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, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</li> </ul>
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания	<ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- наличие мотивации к обучению и личностному развитию;</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</li> </ul>

<p>необходимого уровня физической подготовленности</p>	<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><b>Овладение универсальными регулятивными действиями:</b></p> <p><b>а) самоорганизация:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;</li> <li>- давать оценку новым ситуациям;</li> <li>- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;</li> <li>- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;</li> <li>- оценивать приобретенный опыт;</li> <li>- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень</li> </ul>	<p>физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</p> <ul style="list-style-type: none"> <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, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> <li>- 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;</li> <li>- иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)</li> </ul>
--	--	--



**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ****2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Общий объём программы дисциплины</b>	<b>118</b>
в том числе:	
<i>теоретические занятия</i>	2
<i>практические занятия</i>	114
Промежуточная аттестация в форме – дифференцированного зачета	2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Формируемые ОК, ЛР
1	2	3	4
<b>Введение</b>		<b>2</b>	
Тема 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)	2	ОК 08 ЛР 9 ЛР 20
<b>Раздел 1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</b>		<b>16</b>	
Тема 1.1 Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие дистанции. Инструктаж по Т.Б.	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Дозирование нагрузки при занятиях легкоатлетическими дисциплинами.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 9 ЛР 20, ЛР 10, ЛР 23
Тема 1.2 Высокий и низкий старты, стартовый разгон, финиширование.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 х 30 метров. Бег со старта 3- 4 х40 – 60 метров.	2	
Тема 1.3 Эстафетный бег 4х100 м.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 х 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.	2	
Тема 1.4 Прыжок в длину с места. Техника отталкивания	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат.	2	
Тема 1.5 Метание гранаты весом 500 г (девушки) и	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на	2	

700 г (юноши).	результат. Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность		
Тема 1.6 Бег на результат (200 м). Развитие скоростных качеств	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров. Учебная игра. Развитие выносливости – 6-минутный бег.	<b>2</b>	
Тема 1.7 Бег на средние дистанции (до 800-1500м). Спортивные игры.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Переменный бег – 20 – 25 минут	<b>2</b>	
Тема 1.8 Бег (1000 дев., 2000 юн.) на результат. Развитие выносливости.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 1000 – до 2000 метров. Учебная игра.	<b>2</b>	
<b>Раздел 2. Гимнастика и атлетическая гимнастика</b>		<b>34</b>	
Тема 2.1 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Индивидуальные комплексы упражнений	Инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. 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.	<b>2</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 9 ЛР 20, ЛР 10, ЛР 23
Тема 2.2. Строевые упражнения и ОРУ	Совершенствование техники выполнения строевых приемов на месте и в движении. Размыкание приставными шагами, по распоряжению..Изучение правил ОРУ.	<b>2</b>	
Тема 2.3. ОРУ: положения рук, стойки, наклоны, выпады, приседы.	Обучение и совершенствование перестроению из 1 шеренги в 2, 3 и обратно на месте, из одной шеренги в 3, 4 «Уступом» и обратно. Совершенствование техники выполнения «Общеразвивающих упражнений»: основные и промежуточные положения прямых рук, согнутых рук. Основные стойки ногами. Наклоны, выпады, приседы.	<b>2</b>	
Тема 2.4. Техники выполнения комплекса упражнений сидя и лежа.	Обучение и совершенствование перестроению из колонны по 1 в колонну по 2, по 3 и обратно, движению по диагонали, противоходом, «змейкой», по кругу. Совершенствование техники выполнения комплекса упражнений сидя и лежа.	<b>2</b>	
Тема 2.5. Поточный	Обучение и совершенствование размыканию приставными шагами,	<b>2</b>	

способ ОРУ	по распоряжению. Совершенствование техники выполнения поточного способа проведения ОРУ. выполнение комплексов ОРУ в движении		
Тема 2.6. ОРУ в кругу, упражнения в паре с партнером	Разучивание и выполнение комплексов ОРУ в кругу, в парах. Выполнение комплексов упражнений сидя и лежа.	2	
Тема 2.7. ОРУ для формирования правильной осанки	Разучивание и выполнение комплексов ОРУ с гимнастическими палками. Выполнение комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия; ОРУ с предметами , в парах.	2	
Тема 2.8. ОРУ с гантелями	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ с гантелями.	2	
Тема 2.9. Совершенствование техники выполнения упражнений	Совершенствование техники выполнения упражнений с гантелями, с партнерами, с гимнастическими скамейками	2	
Тема 2.10. Профессионально-прикладная физическая подготовка	Выполнение и проведение упражнений для развития быстроты реакции. Выполнение упражнений для развития гибкости	2	
Тема 2.11 Упражнения для улучшения развития пресса. Закрепление двигательного действия.	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой-зачет. Спортивные игры.	2	
Тема 2.12 Упражнения на наклонной гимнастической скамейке. Спортивные игры.	Упражнения на наклонной гимнастической скамейке. Комплексы упражнений. Спортивные игры.	2	
Тема 2.13 Упражнения с гантелями.	Комплексы упражнений с гантелями.	2	
Тема 2.14 Упражнения на развитие силы, выносливости.	Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой-зачет. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.	2	

Тема 2.15 Упражнение на гимнастической скамейке.	Упражнение на гимнастической скамейке. изучение двигательных действий.	2	
Тема 2.16 Основы атлетической гимнастики	Круговой метод тренировки для развития силы и силовой выносливости основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, штангами, на стенке. Техника безопасности занятий.	2	
Тема 2.17 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.	2	
<b>Раздел 3. Физическая культура в профессиональной деятельности.</b>		<b>8</b>	
Тема 3.1. Физическая культура в профессиональной деятельности. Комплексы упражнений.	Знания о степени физической и эмоциональной нагрузки в процессе будущей работы специалиста Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 9 ЛР 20, ЛР 10, ЛР 23
Тема 3.2. Роль тренировки и методов релаксации в повышении работоспособности	Понятие работоспособности. Влияние режима дня и методов релаксации для повышения работоспособности. Развитие координационных способностей: ОРУ с обручем, эстафеты с гимнастической палкой. Влияние занятий физической культурой и спортом на формирование лучших черт характера.	2	
Тема 3.3. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний	Выполнение упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висы и упоры). Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.	2	
	Выполнение упражнений у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.	2	
<b>Раздел 3. Спортивные игры</b>		<b>42</b>	
Тема 3.1 Правила игры. Техника безопасности игры. Исходное	Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке волейболиста. Передача мяча в парах. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 9 ЛР 20, ЛР 10,

положение (стойки), перемещения, передача, подача мяча. Учебная игра.			ЛР 23, ЛР 21
Тема 3.2. Совершенствование подач мяча.	Совершенствование подач мяча: нижней прямой и нижней боковой. Приём мяча после подачи. Передача в парах сверху. Волейбол-учебная игра.	2	
Тема 3.3 Прием мяча снизу двумя руками. Упражнение на укрепление здоровья, развитие координационных способностей.	Прием и передача. Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач. Индивидуальные и командные тактические действия. Волейбол -учебная игра.	2	
Тема 3.4 Блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Упражнение на ориентации в пространстве, скорость реакции.	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.	2	
Тема 3.5. Соревнования	Применение в играх изученного программного материала по технической и тактической подготовке.	2	
	Учебно-тренировочная игра. Анализ проведенной игры	2	
Тема 3.6 Правила игры. Техника безопасности игры. Передача мяча в парах на месте и в движении. Учебная игра.	Инструктаж по баскетболу. ОРУ с мячом.	2	
Тема 3.7. Бросок мяча в кольцо со штрафного. Учебная игра	Техника изучения броска в кольцо, Упражнения для рук и плечевого пояса.	2	
Тема 3.8 Ведение мяча с	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Перемещение в	2	

различной скоростью. Упражнения на формирование двигательной активности, силовой и скоростной выносливости. Учебная игра.	стойке баскетболиста Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке. Развитие координационных способностей. Правила 3,5 секунд и 30 секунд. Учебная игра.		
Тема 3.9 Техника ведения мяча	Упражнения для рук и плечевого пояса. ОРУ № 3 – на осанку. Вариант передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	2	
Тема 3.10 Техника игры, тактика защиты, тактика нападения. Упражнения на согласованность групповых взаимодействий. Учебная игра.	Тактика игры в нападении, индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра	2	
Тема 3.11 Индивидуальные защитные действия	Индивидуальные защитные действия. Игра в защите. Опека игрока. Упражнения в ловле и передаче мяча от груди двумя руками в движении. ОРУ жонглирование с мячом.	2	
	Упражнения в ведении мяча: с изменением скорости и направления. ОРУ жонглирование с мячом. Передачи во встречных колоннах. Вырывание и выбивание мяча. Баскетбол – учебная игра.	2	
Тема 3.12 Индивидуальные тактические действия	Индивидуальные тактические действия: перехват мяча, упражнения на совершенствование техники ведения мяча (в высокой, низкой стойке). Остановка в два шага. Повороты - обучение.	2	
	Индивидуальные тактические действия: бросок в движении после двух шагов - обучение. Совершенствование штрафного броска. Развитие скоростно-силовых качеств. Баскетбол – учебная игра.	2	
	Индивидуальные тактические действия: борьба за мяч, не попавший в корзину.	2	
Тема 3.13 Изучение групповых	Изучение тактических групповых взаимодействий в тройках, изучение быстрого перехода из обороны в атаку.	2	2-3

взаимодействий в тройках. За бегание в тройках, быстрый прорыв. Совершенствование взрывной силы.			
Тема 3.14 Командное взаимодействие	Командное взаимодействие: быстрый прорыв – обучение. Совершенствование броска в движении с двух шагов и штрафного броска. 2-3 Жесты судьи и правила судейства.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 9 ЛР 20, ЛР 10, ЛР 23 ЛР 21
Тема 3.15 Полоса препятствий с элементами баскетбола.	Бросок в движении с двух шагов – зачёт. Штрафной бросок – зачёт. Совершенствование изученных элементов и тактических действий.	2	
Тема 3.16 Соревнования	Учебно-тренировочная игра. Анализ проведенной игры	2	
Зачёт по теме	Зачёт по теме	2	
<b>Раздел 1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</b>		<b>14</b>	
Тема 1.8.. Бег по пересечённой местности	Бег (22 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 9 ЛР 20, ЛР 10, ЛР 23
Тема 1.9. Совершенствование техники бега	Бег (23 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости	2	
Тема 1.17. Дозирование нагрузки при занятиях легкоатлетическими дисциплинами.	Совершенствование техники бега	2	
Тема 1.18 Метание гранаты на результат. Кроссовые подготовки.	Развитие скоростно-силовых качеств. Метание гранаты с разбега на дальность	2	
Тема 1.18 Метание	Развитие скоростно-силовых качеств. Метание гранаты с разбега на	2	



гранаты на результат. Кроссовые подготовки.	дальность		
Тема 1.19 Развитие скоростно- силовых способностей.	Сдача контрольных нормативов	<b>4</b>	
	Дифференцированный зачёт	<b>2</b>	
	ИТОГО:	118	



### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Материально-техническое обеспечение**

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, на которых реализуется учебная дисциплина «Физическая культура», оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта.

Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, отвечают действующим санитарным и противопожарным нормам. Оборудование и инвентарь спортивного зала: стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина); тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, 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 на волейбольные стойки, сетка волейбольная, волейбольные мячи, мячи для мини-футбола и др.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения.**

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

##### Основные источники:

1. Лях В.И. Физическая культура: учебник – М.: АО Издательство «Просвещение», 2021г.
2. Матвеев А.П., Физическая культура: учебник – М.: АО Издательство «Просвещение», 2021г.

##### Дополнительные источники:

1. Боровских В.И., Мосиенко М.Г. Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений: методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2014. - 66 с.

##### Интернет ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики <http://sport.minstm.gov.ru>
2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mossport.ru>

#### 4. Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины

Оценка двигательных умений:

Отметка	Показатели выполнения
5 (отлично)	Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать
4 (хорошо)	При выполнении обучающийся действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок
3 (удовлетворительно)	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях
2 (неудовлетворительн о	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ТВЕРСКОЙ КОЛЛЕДЖ ТРАНСПОРТА  
И СЕРВИСА"**, Калинкина Татьяна Анатольевна, Исполняющий обязанности  
директора

18.08.23 09:04 (MSK)

Сертификат C8C69F71226436A39C30DB722EDB933C