

## **УОД.06. Физическая культура**

### **1. Область применения программы**

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с Государственным образовательным стандартом среднего (полного) общего образования.

### **2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:**

Учебная дисциплина «Физическая культура» дисциплиной общеобразовательного цикла основной профессиональной образовательной программы СПО по подготовке специалистов среднего звена по специальности 49.02.01 Физическая культура.

### **3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:**

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

#### **знать/понимать**

– влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

– способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

– правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

#### **уметь**

– выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

– выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

– преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

– выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

– осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

#### **использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

– повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;

– подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;

– организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;

– активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

### **4. Содержание дисциплины**

### *Раздел 1. Легкая атлетика.*

Тема 1.1. Бег на средние дистанции (включая кроссовый бег).

Тема 1.2. Бег на короткие дистанции.

Тема 1.3. Тестирование двигательных способностей.

### *Раздел 2. Спортивные игры (баскетбол).*

Тема 2.1. Техника перемещений баскетболиста.

Тема 2.2. Техника передач мяча.

Тема 2.3. Техника передач и ведения мяча.

Тема 2.4. Техника передач и ведения мяча в движении.

Тема 2.5. Техника передач и ведения мяча в игровой деятельности.

Тема 2.6. Контроль техники передач и ведения мяча.

Тема 2.7. Техника остановки прыжком.

Тема 2.8. Техника бросков с ближней дистанции.

Тема 2.9. Техника бросков с ближней дистанции.

Тема 2.10. Круговая тренировка.

Тема 2.11. Контроль броски с ближней дистанции.

Тема 2.12. Техника броска в движении.

Тема 2.13. Техника бросков мяча.

Тема 2.14. Контроль штрафные броски.

Тема 2.15. Техника бросков в движении.

Тема 2.16. Контроль броски в движении.

Тема 2.17. Контроль взаимодействие 2-х игроков в нападении.

### *Раздел 3. Гимнастика.*

Тема 3.1. Организация и содержание занятий по гимнастике.

Тема 3.2. Строевые упражнения.

Тема 3.3. Общеразвивающие упражнения.

Тема 3.4. Техника выполнения прикладных упражнений.

Тема 3.5. Техника выполнения вольных упражнений.

Тема 3.6. Техника выполнения опорных прыжков.

Тема 3.7. Техника выполнения упражнений на параллельных брусьях.

Тема 3.8. Техника выполнения упражнений на низкой перекладине.

### *Раздел 4. Лыжная подготовка.*

Тема 4.1. Эксплуатация лыжного инвентаря и оборудования.

Тема 4.2. Повороты на месте.

Тема 4.3. Техника скользящего шага.

Тема 4.4. Контроль техники поворотов на месте.

Тема 4.5. Техника попеременного двухшажного хода.

Тема 4.6. Техника лыжных ходов.

Тема 4.7. Техника преодоления подъемов и спусков.

Тема 4.8. Лыжная гонка.

Тема 4.9. Техника преодоления подъемов и спусков.

Тема 4.10. Контроль техники лыжных ходов

Тема 4.11. Контроль техники преодоления подъема и спуска.

**5. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 176 часов, в том числе:  
– обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 117 часов;

– самостоятельной работы обучающегося 59 часов.

#### **6. Форма контроля**

Итоговая аттестация: дифференцированный зачет.

#### **7. Составители:**

Нестеркин Михаил Владимирович преподаватель ГБПОУ СО  
«Нижнетагильский педагогический колледж № 2».

Перезолов Алексей Евгеньевич преподаватель ГБПОУ СО  
«Нижнетагильский педагогический колледж № 2».

Бузмаков Олег Игнатьевич преподаватель ГБПОУ СО  
«Нижнетагильский педагогический колледж № 2».