

Комитет образования и науки Курской области  
Областное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Курский электромеханический техникум»

УТВЕРЖДАЮ  
Директор техникума  
Ю.А. Соколов  
«31» августа 2020 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**  
**ООПб.06 Физическая культура**

Профили обучения

технологический,  
естественнонаучный

Уровень изучения

базовый

Форма обучения

очная

Рабочая программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413

Разработчик: преподаватель А.Ф. Давыденко

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании П(Ц)К преподавателей физической культуры, безопасности жизнедеятельности и охраны труда протокол № 11 от 25.06.2020 г.

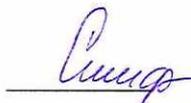
Председатель П(Ц)К:



А.Ф. Давыденко

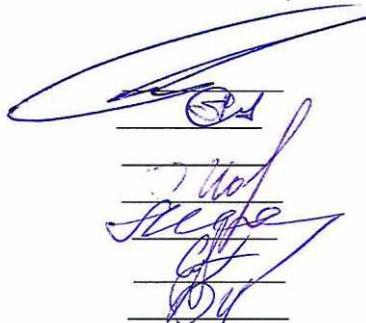
Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании методического совета протокол № 1 от 31.08.2020 г.

Председатель методического совета,  
заместитель директора



П.А. Стифеева

Согласовано:  
Заместитель директора  
Заведующие отделением



А.В. Ляхов  
С.Н. Алпатова  
Н.Г. Корнев  
И.В. Моршнева  
О.В. Михайлова  
Э.И. Саушкина  
Г.В. Буровникова

Старший методист  
Старший методист  
Методист

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и рекомендована к применению в образовательном процессе на основании учебного(ных) плана(ов)

одобренного педагогическим советом техникума протокол №\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_ 20\_\_ г., на заседании П(Ц)К от «\_\_» \_\_\_\_ 20\_\_ г., протокол №\_\_.

Председатель П(Ц)К \_\_\_\_\_

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и рекомендована к применению в образовательном процессе на основании учебного(ных) плана(ов)

одобренного педагогическим советом техникума протокол №\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_ 20\_\_ г., на заседании П(Ц)К от «\_\_» \_\_\_\_ 20\_\_ г., протокол №\_\_.

Председатель П(Ц)К \_\_\_\_\_

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и рекомендована к применению в образовательном процессе на основании учебного(ных) плана(ов)

одобренного педагогическим советом техникума протокол №\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_ 20\_\_ г., на заседании П(Ц)К от «\_\_» \_\_\_\_ 20\_\_ г., протокол №\_\_.

Председатель П(Ц)К \_\_\_\_\_

## СОДЕРЖАНИЕ

	Пояснительная записка	4
1	Общая характеристика учебного предмета	6
2	Место учебного предмета в учебном плане	7
3	Результаты освоения учебного предмета	8
4	Объём учебного предмета и виды учебной работы	11
5	Тематическое планирование и содержание учебного предмета	12
6	Характеристика основных видов деятельности студентов	22
7	Учебно - методическое и материально - техническое обеспечение программы учебного предмета	26
8	Литература	27
9	Лист дополнений и изменений, внесенный в рабочую программу	28

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета ООПб.06 Физическая культура предназначена для организации занятий по физической культуре в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (ОПОП СПО) на базе основного общего образования при подготовке специалистов среднего звена по специальностям:

- 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы,
- 15.02.06 Монтаж и техническая эксплуатация холодильно-компрессорных машин и установок,
- 18.02.04 Электрохимическое производство,
- 23.02.05 Эксплуатация транспортного электрооборудования и автоматики (по видам транспорта).

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебного предмета «Физическая культура», в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов специальностей среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 18.04.2014 № 348).

Содержание программы учебного предмета ООПб.06 Физическая культура направлено на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений, и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

## ООПб.06 Физическая культура

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Реализация содержания учебного предмета «Физическая культура» способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся посредством лично и общественно значимой деятельности, становлению целесообразного здорового образа жизни.

Методологической основой организации занятий по физической культуре является системно-деятельностный подход, который обеспечивает построение образовательного процесса с учетом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и качества здоровья обучающихся.

В соответствии со структурой двигательной деятельности содержание учебного предмета «Физическая культура» представлено тремя содержательными линиями:

- 1) физкультурно-оздоровительной деятельностью;
- 2) спортивно-оздоровительной деятельностью с прикладной ориентированной подготовкой;
- 3) введением в профессиональную деятельность специалиста.

Первая содержательная линия ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья студентов и воспитание бережного к нему отношения. Через свое предметное содержание она нацеливает студентов на формирование интересов и потребностей в регулярных занятиях физической культурой и спортом, творческое использование осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности.

Вторая содержательная линия соотносится с интересами студентов в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся.

Третья содержательная линия ориентирует образовательный процесс на развитие интереса студентов к будущей профессиональной деятельности и показывает значение физической культуры для их дальнейшего профессионального роста, самосовершенствования и конкурентоспособности на современном рынке труда.

Основное содержание учебного предмета «Физическая культура» реализуется в процессе теоретических и практических занятий и представлено двумя разделами: теоретическая часть и практическая часть.

**Теоретическая часть** направлена на формирование у обучающихся мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание студентами значения здорового образа жизни, двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

**Практическая часть** предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий.

Содержание учебно-методических занятий обеспечивает: формирование у студентов установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики профессиональных заболеваний; овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями; знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи.

Учебно-тренировочные занятия содействуют укреплению здоровья, развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма студентов, а также профилактике профессиональных заболеваний.

Специфической особенностью реализации содержания учебного предмета «Физическая культура» является ориентация образовательного процесса на получение преподавателем физического воспитания оперативной информации о степени освоения теоретических и методических знаний, умений, состоянии здоровья, физического развития, двигательной, психофизической профессионально-прикладной подготовленности студента.

С этой целью до начала обучения студенты проходят медицинский осмотр (диспансеризацию). Анализ физического развития, физической подготовленности, состояния основных функциональных систем позволяет определить медицинскую группу, в которой целесообразно заниматься обучающимся: основная, подготовительная или специальная.

К основной медицинской группе относятся студенты, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, с хорошим физическим развитием и достаточной физической подготовленностью.

К подготовительной медицинской группе относятся лица с недостаточным физическим развитием, слабой физической подготовленностью, без отклонений или с незначительными временными отклонениями в состоянии здоровья.

К специальной медицинской группе относятся студенты, имеющие

патологические отклонения в состоянии здоровья.

Используя результаты медицинского осмотра студента, его индивидуальное желание заниматься тем или иным видом двигательной активности, преподаватель физического воспитания распределяет студентов в учебные подгруппы: спортивную, подготовительную и специальную.

В *спортивную* подгруппу зачисляются студенты основной медицинской группы, имеющие сравнительно высокий уровень физического развития и физической подготовленности, выполнившие стандартные контрольные нормативы, желающие заниматься одним из видов спорта, культивируемых в СПО. Занятия в спортивной подгруппе направлены в основном на подготовку к спортивным соревнованиям в избранном виде спорта.

В *подготовительную* подгруппу зачисляются студенты основной и подготовительной медицинских групп. Занятия носят оздоровительный характер и направлены на совершенствование общей и профессиональной двигательной подготовки обучающихся.

В *специальную* подгруппу зачисляются студенты, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Занятия с этими студентами нацелены на устранение функциональных отклонений и недостатков в их физическом развитии, формирование правильной осанки, совершенствование физического развития, укрепление здоровья и поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения.

Освоение содержания учебного предмета «Физическая культура» предполагает, что студентов, освобожденных от занятий физическими упражнениями, практически нет. Вместе с тем в зависимости от заболеваний двигательная активность обучающихся может снижаться или прекращаться. Студенты, временно освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, осваивают теоретический и учебно-методический материал, готовят рефераты.

Все контрольные нормативы по физической культуре студенты сдают в течение учебного года для оценки преподавателем их функциональной и двигательной подготовленности, в том числе и для оценки их готовности к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Изучение общеобразовательного учебного предмета «Физическая культура» завершается подведением итогов в форме дифференцированного зачета в рамках промежуточной аттестации студентов в процессе освоения ОПОП СПО с получением среднего общего образования (ПШССЗ).

## 2. МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Учебный предмет «Физическая культура» является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования.

В профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, учебный предмет «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППССЗ).

В учебных планах ОПОП СПО предмет «Физическая культура» входит в состав общих общеобразовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования специальностей СПО соответствующего профиля профессионального образования.

## 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Освоение содержания учебного предмета «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих **результатов**:

### • *личностных*:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных

ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

• *метапредметных:*

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре,

- получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
  - 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;

• *предметных:*

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

#### 4. ОБЪЕМ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>175</i>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>117</i>
в том числе:	
практические занятия	<i>102</i>
Теоретические занятия	<i>15</i>
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<i>58</i>
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	<i>2</i>

#### 4. Тематический план и содержание учебного предмета ООПб.06 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и практические занятия	Объем часов	Уровень освоения
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
<b>Раздел 1. Теоретическая часть</b>			
<b>Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.</b>	1. Знание современного состояния физической культуры и спорта. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний. Знание оздоровительных систем физического воспитания.	2	2
<b>Тема 1.1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья</b>	1. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Современное состояние здоровья молодежи. Влияние экологических факторов на здоровье человека. Режим в трудовой и учебной деятельности.	2	2
<b>Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</b>	1. Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям. Знание форм и содержания физических упражнений.	2	2
<b>Тема 1.3. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки</b>	1. Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек. Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб для оценки физического развития	2	2
<b>Тема 1.4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в</b>	1. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов СПО. Динамика работоспособности, факторы, ее определяющие.	2	2

регулировании работоспособности	2. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Сообщение: Влияние физической культуры на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.	8	
<b>Тема 1.5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста</b>	1. Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.	2	3
<b>Раздел 2. Практическая часть. Учебно-методические занятия</b>			
<b>Тема 2.1. Методы профилактики профессиональных заболеваний</b>	<b>Практическое занятие</b> 1. Составление простейших методик самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции.	2	3
<b>Тема 2.2. Простейшие методики оценки работоспособности и применение средств физической культуры для её коррекции.</b>	<b>Практическое занятие</b> 1. Выполнение физических упражнений для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата.	2	3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	4	
<b>Тема 2.3. Методика составления индивидуальных программ</b>	<b>Практическое занятие</b> 1. Составление и проведение комплексов производственной гимнастики	2	3

<b>физического воспитания.</b>			
<b>Учебно-тренировочные занятия</b>			
<b>Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	4	
<b>Тема 2.4. Кроссовая подготовка: высокий старт, стартовый разбег. Повторный бег на отрезках до 300 метров.</b>	<b>Практические занятия</b>		3
	1. Отработка навыков техники кроссового бега.	2	
	2. Длительный бег на местности. Совершенствование техники высокого старта и стартового разбега.	2	
<b>Тема 2.5. Кроссовый бег. Длительный бег на местности, бег разминочном и переменном темпе</b>	3. Повторный бег на 100м, эстафетный бег 4*100м, 4*400м	2	
	<b>Практические занятия</b>	2	3
	1. Продолжение совершенствования техники кроссового бега. Бег в разминочном темпе и переменном темпе на отрезках 2км, 3км.		
<b>Тема 2.6. Кроссовый бег, бег по дистанции. Фартлек.</b>	2. Длительный бег по пересеченной местности	2	
	<b>Практические занятия</b>		3
	1. Применение тактики в кроссовом беге.	2	
<b>Тема 2.7. Кроссовый бег. Длительный бег на местности.</b>	2. Бег с изменением скорости на отрезках до 1000 метров.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	5	
	<b>Практические занятия</b>		3
1. Продолжение совершенствования техники кроссового бега.	2		
2. Длительный бег по пересеченной местности.	2		
<b>Тема 2.8. Освоение техники прыжков в длину с разбега и с места.</b>	3. Совершенствование техники финишного старта.	2	
	<b>Практические занятия</b>		3
	1. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»;	2	
	2. Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.	2	
	3. Подбор длины разбега в прыжке в длину.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Закрепление и совершенствование	5	

	техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.		
<b>Тема 2.9. Метание гранаты</b>	<b>Практические занятия</b>		
	1. Выполнение метания гранаты весом 500г (девушки) и 700г (юноши);	2	3
	2. Толкание ядра.	2	
	<b>Зачетное занятие.</b>	1	
<b>Лыжная подготовка</b>			
<b>Тема 2.10. Техника лыжных ходов</b>	<b>Практические занятия</b>		
	1. Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные.	2	3
	2. Выполнение торможения «плугом», упором, боковым соскальзыванием, преднамеренное падение.	2	
	3. Преодоление подъемов и препятствий.	2	
	4. Выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	2	
		<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Катание на лыжах/коньках в свободное время. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.	4
<b>Тема 2.11. Тактика лыжных гонок</b>	<b>Практические занятия</b>		
	1. Освоение тактики лыжных гонок: распределение сил.	2	3
	2. Освоение тактики лыжных гонок: лидирование, обгон.	2	
	3. Освоение тактики лыжных гонок: финиширование.	2	
<b>Гимнастика</b>			
<b>Тема 2.12. Техника выполнения гимнастических упражнений</b>	<b>Практические занятия</b>		
	1. Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером.	2	3
	2. Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений с гантелями.	2	
3. Освоение техники общеразвивающих упражнений, с мячом, обручем.	2		

	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	4	
<b>Тема 2.13. Техника производственной гимнастики</b>	<b>Практические занятия</b> 1. Выполнение упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание.	2	3
	2. Выполнение упражнений для коррекции нарушений осанки, у гимнастической стенки.	2	
<b>Спортивные игры. Волейбол</b>			
<b>Тема 2.14. Техника приема и передачи мяча снизу</b>	<b>Практическое занятие</b> 1. Отработка постановки рук и ног при приеме и передачи мяча снизу	2	3
<b>Тема 2.15. Техника подачи мяча</b>	<b>Практическое занятие</b> 1. Отработка технических приемов подачи мяча. Верхняя прямая и боковая подачи мяча	2	3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	4	
<b>Тема 2.16. Техника нападающего удара</b>	<b>Практическое занятие</b> 1. Выполнение подводящих упражнений для выполнения нападающего удара. Отработка тактических приемов нападающего удара.	2	3
<b>Тема 2.17. Техника постановки блока</b>	<b>Практическое занятие</b> 1. Выполнение подводящих упражнений для техники постановки блока. Отработка постановки блока в парах	2	3
<b>Тема 2.18. Техника приемов в нападении и защите</b>	<b>Практическое занятие</b> 1. Двусторонняя игра. Выполнение тактических приемов в нападении	2	3
<b>Баскетбол</b>			
<b>Тема 2.19. Техника владения мячом: ведение мяча, передача мяча, ловля мяча,</b>	<b>Практические занятия</b> 1. Отработка владения мяча одной рукой по периметру баскетбольной площадки с переменной скоростью. Отработка передачи мяча в парах, передача мяча в движении.	2	3

остановка	2. Выполнение передачи мяча в движении левым и правым боком. Передача мяча одной рукой от плеча, передача двумя руками от груди. Отработка остановки прыжка при получении мяча	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	4	
<b>Тема 2.20. Техника обводки соперника и бросков мяча</b>	<b>Практическое занятие</b> 1. Отработка ведения мяча с изменением траектории движения, обвод стоек с различными обманными движениями. Выполнение броска мяча в движении с двух шагов и с остановкой	2	3
<b>Тема 2.21. Техника бросков мяча</b>	<b>Практическое занятие</b> 1. Отработка броска мяча в статическом положении с различных точек площадки. Выполнение броска мяча в прыжке	2	3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	4	
<b>Тема 2.22. Овладение приемами игры в защите</b>	<b>Практическое занятие</b> 1. Отработка в 2-х сторонней игре тактики личной и зонной опеки соперника	2	3
Ручной мяч			
<b>Тема 2.23. Техника передачи и ловли мяча</b>	<b>Практические занятия</b> 1. Освоение техники передачи мяча в тройках	2	3
	2. Освоение техники передачи и ловли мяча в тройках	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Совершенствование техники и тактики передачи и ловли мяча в процессе самостоятельных занятий.	6	
<b>Тема 2.24. Техника перехвата мяча, тактика игры</b>	<b>Практические занятия</b> 1. Освоение техники перехвата мяча.	2	3
	2. Освоение техники перехвата мяча, тактики игры	2	
Футбол			

Тема 2.25. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	<b>Практические занятия</b>		
	1. Освоение ударов по летящему мячу средней частью подъема ноги.	2	3
	2. Удары головой на месте.	2	
	3. Удары головой на месте и в прыжке	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование техники и тактики передачи и ловли мяча в процессе самостоятельных занятий.</b>	6	
Тема 2.26. Варианты ударов по мячу ногой и головой. Варианты остановок мяча.	<b>Практические занятия</b>		
	1. Отработка техники игры вратаря.	2	3
	2. Отработка тактики защиты.	2	
3. Отработка техники игры: нападения.	2		
<b>Дифференцированный зачет</b>		<b>2</b>	
<b>Всего</b>		<b>175</b>	

## 6. ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ

Содержание обучения	Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий)
<b>ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ</b>	
Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	<p>Знание современного состояния физической культуры и спорта.</p> <p>Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний.</p> <p>Знание оздоровительных систем физического воспитания.</p> <p>Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)</p>
1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	<p>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.</p> <p>Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни.</p> <p>Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых.</p> <p>Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.</p>
2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	<p>Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям.</p> <p>Знание форм и содержания физических упражнений.</p> <p>Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек.</p> <p>Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены.</p>
3. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии	<p>Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической</p>

оценки	<p>подготовленности.</p> <p>Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля</p>
4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	<p>Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности.</p> <p>Использование знаний динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии.</p> <p>Умение определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления.</p> <p>Овладение методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности</p>
5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	<p>Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду.</p> <p>Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.</p> <p>Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний.</p>
<b>ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ</b>	
<i>Учебно-методические занятия</i>	<p>Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье.</p> <p>Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний.</p> <p>Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями.</p> <p>Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи.</p> <p>Знание и применение методик и активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении.</p> <p>Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем.</p> <p>Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером.</p> <p>Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности</p>

<i>Учебно-тренировочные занятия</i>	
1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	<p>Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100м, эстафетный бег 4100м, 4400м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши).</p> <p>Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.</p> <p>Метание гранаты весом 500г (девушки) и 700г (юноши); толкание ядра; сдача контрольных нормативов</p>
2. Лыжная подготовка	<p>Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные.</p> <p>Преодоление подъемов и препятствий; выполнение перехода схода на ход в зависимости от условий дистанции состояния лыжни.</p> <p>Сдача на оценку техники лыжных ходов.</p> <p>Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др. Прохождение дистанции до 3км (девушки) и 5км (юноши).</p> <p>Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом.</p> <p>Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях</p>
3. Гимнастика	<p>Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения.</p> <p>Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики</p>
4. Спортивные игры	<p>Освоение основных игровых элементов.</p> <p>Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта.</p> <p>Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения.</p>

	<p>Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.</p> <p>Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности.</p> <p>Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта.</p> <p>Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации</p>
Виды спорта по выбору	<p>Умение составлять и выполнять индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.</p> <p>Составление, освоение и выполнение в группе комплекса упражнений из 26—30 движений</p>
1. Ритмическая гимнастика	<p>Знание средств и методов тренировки для развития силы основных мышечных групп с гантелями, гирей, штангой.</p> <p>Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья. Освоение техники безопасности занятий</p>
2. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	<p>Знание и умение грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики.</p> <p>Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья. Знание средств и методов при занятиях дыхательной гимнастикой.</p> <p>Заполнение дневника самоконтроля</p>
3. Спортивная аэробика	<p>Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях.</p> <p>Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике).</p> <p>Умение оказать первую медицинскую помощь при травмах. Соблюдение техники безопасности</p>
Внеаудиторная самостоятельная работа	<p>Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях.</p> <p>Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); умение оказывать первую медицинскую помощь при травмах.</p> <p>Соблюдение техники безопасности</p>

**7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ  
ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА  
ООПб.06.Физическая культура**

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья), маты гимнастические, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, скакалки, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры;

- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, сетка волейбольная, волейбольные мячи, сетки для ворот мини-футбольных;

Оборудование: баскетбольные щиты, волейбольные стойки, перекладина, гимнастические скамейки, шведская стенка, столы настольного тенниса.

Средства обучения: измерительная рулетка, мячи: волейбольные, баскетбольные, футбольные, эстафетные палочки, свисток, стартовый пистолет, учебные гранаты, гантели, лыжи, ботинки, лыжные палки.

## 8. ЛИТЕРАТУРА

### **Для студентов:**

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М.: Академия, 2016 - 304 с.

2. Евсеев, Ю.И. Физическая культура: Учебное пособие / Ю.И. Евсеев. — Рн/Д: Феникс, 2015. - 444 с.

### *Дополнительная литература:*

1. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — URL:

2. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — URL:

3. Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2015 – 19 с.

4. Кикотя В.Я., Барчукова И.С. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. - М.: ЮНИТИ, 2016. - 431 с.

5. Попов С.Н. Лечебная физическая культура: Учебник. / С.Н. Попов, Н.М. Валеев и др. - М.: Советский спорт, 2016. - 416 с.

### *Интернет – ресурсы:*

1. Российское образование: федеральный портал [Электронный ресурс] URL: / ФГАУ ГНИИ ИТТ "Информика"; гл. ред. А.Н. Тихонов. – Режим доступа: <http://www.edu.ru/index.php>, свободный.

### **Для преподавателей:**

1. Барчуков И.С. Физическая культура – М.: КНОРУС, 2015 – 304 с.

2. Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2016 – 299 с.

3. Литвинов А.А., Козлов А.В., Ивченко Е.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М.: Академия, 2016 – 272 с.

### *Интернет-ресурсы:*

1. Министерство спорта Российской Федерации: официальный сайт [Электронный ресурс]. URL: Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru/>, свободный.

2. Олимпийский комитет России: официальный сайт [Электронный ресурс]. URL: Режим доступа: <http://www.olympic.ru/>, свободный.