### Комитет образования и науки Курской области

Областное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Курский электромеханический техникум»

УТВЕРЖДАЮ миректор техникума Ю.А. Соколов 2020 г.

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ООПб.06 Физическая культура

технологический
базовый
очная

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

	1/-		
Разработчик: преподаватель	- fg	Д.С. Кучерявый	
Рабочая программа рассмотрена и одобрена физической культуры, безопасности жизне протокол № 11 от 25.06.2020 г.	на заседании едеятельности	•	телей труда
Председатель П(Ц)К А.Ф. Д	авыденко		
Рабочая программа рассмотрена и одобрена протокол № 1 от 31 августа 2020 г.	на заседании	методического с	овета
Председатель методического совета техникума,			
заместитель директора		П.А. Стифеева	ì
Заместитель директора Согласовано:		А.В. Ляхов	
Заведующие отделениями		Л.А. Орлова И.В. Моршнев	a
Старший методист Старший методист	7	В.И. Паньков Э.И. Саушкина О.В. Михайлов	
Рабочая программа пересмотрена, обсуждена образовательной деятельности на основании учебного		-	ію в
педагогическим советом техникума протокой № 20-20-20-20-20-20-20-20-20-20-20-20-20-2	Г.	одобрен <u>(10 V) 20 Å</u>	
Председатель П(Ц)К	e penedo		
Рабочая программа пересмотрена обсуждена образовательной деятельности на основании учебного		-	по в
		одобрен	ного
педагогическим советом техникума протокол №	ОТ «» г.	20	Γ.,
Председатель П(Ц)К			

## СОДЕРЖАНИЕ

	Пояснительная записка	4
1	Общая характеристика учебного предмета	6
2	Место учебного предмета в учебном плане	9
3	Результаты освоения учебного предмета	9
4	Объём учебного предмета и виды учебной работы	12
5	Тематическое планирование и содержание учебного	
	предмета	13
6	Характеристика основных видов деятельности студентов	28
7	Учебно - методическое и материально - техническое	
	обеспечение программы учебного предмета	32
8	Литература	33
9	Лист дополнений и изменений, внесенных в рабочую	
	программу	36

#### ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа общеобразовательной 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 квалифицированных рабочих, служащих по профессиям:

13.01.10 Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям),

09.01.01 Наладчик аппаратного и программного обеспечения,

09.01.03 Мастер по обработке цифровой информации,

23.01.03 Автомеханик,

15.01.20 Слесарь по контрольно-измерительным приборам и автоматике.

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебного предмета ООПб.06 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 и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 г. № 06-259). Содержание рабочей 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 спортивнооздоровительной 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.

Рабочая программа учебного предмета ООПб.06 Физическая культура служит основой для разработки рабочих программ, в которых профессиональные образовательные организации, реализующие образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, уточняют содержание учебного материала, последовательность его изучения, распределение учебных часов, тематику рефератов (докладов), индивидуальных проектов, виды самостоятельных работ с учетом специфики программ подготовки квалифицированных рабочих, служащих, осваиваемой профессии.

Рабочая программа может использоваться другими профессиональными образовательными организациями, реализующими образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования; программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих (ППКРС).

### 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ООПб.06 Физическая культура

Содержание учебного предмета ООПб.06 Физическая культура направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Реализация содержания учебного предмета ООПб.06 Физическая культура в преемственности с другими общеобразовательными предметами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся посредством личностно 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 учетом ¢ индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей качества здоровья обучающихся. В соответствии со структурой двигательной содержание учебного предмета ООПб.06 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 ООПб.06 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. Темы учебнометодических занятий определяются по выбору из числа предложенных программой.

На учебно-методических занятиях преподаватель проводит консультации, на которых по результатам тестирования помогает определить оздоровительную и профессиональную направленность индивидуальной двигательной нагрузки.

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

Для организации учебно-тренировочных занятий студентов по физической культуре кроме обязательных видов спорта (легкой атлетики, кроссовой подготовки, лыж, плавания, гимнастики, спортивных игр) дополнительно предлагаются нетрадиционные (ритмическая и атлетическая гимнастика, ушу, стретчинг, таэквондо, армрестлинг, пауэрлифтинг и др.). Вариативные компоненты содержания обучения выделены курсивом.

Специфической особенностью реализации содержания учебного предмета ООПб.06 Физическая культур 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 в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего

образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, студенты проходят медицинский осмотр (диспансеризацию) и компьютерное тестирование. 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 отделения: спортивное, подготовительное и специальное.

На спортивное отделение 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 спортивном отделении направлены в основном на подготовку к спортивным соревнованиям в избранном виде спорта.

На подготовительное отделение зачисляются студенты основной и подготовительной медицинских групп. Занятия носят оздоровительный характер и направлены на совершенствование общей и профессиональной двигательной подготовки обучающихся.

На специальное отделение 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.

Таким образом, освоение содержания учебного предмета ООПб.06 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. Студены, временно освобожденные по состоянию

здоровья от практических занятий, осваивают теоретический и учебнометодический материал, готовят рефераты, выполняют индивидуальные Темой реферата, проекты. например, может быть: «Использование индивидуальной двигательной активности И основных валеологических факторов для профилактики и укрепления здоровья» (при том или ином заболевании).

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 ООПб.06 Физическая культура завершается подведением итогов в форме дифференцированного зачета в рамках промежуточной аттестации студентов в процессе освоения ОПОП СПО с получением среднего общего образования (ППКРС).

### 2. МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Учебный предмет ООПб.06 Физическая культура является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования.

В ОБПОУ «КЭМТ», реализующим образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, учебный предмет ООПб.06 Физическая культура изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППКРС).

### 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ООПб.06 Физическая культура

Освоение содержания учебного предмета ООПб.06 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 и 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 спортивнооздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивнооздоровительной 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 информационнопознавательной — 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

Вид учебной работы	Объём часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	319
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	213
в том числе:	
теоретические занятия	10
практические занятия	203
Самостоятельная работа обучающихся (всего)	106
Итоговая аттестация в форме	2
дифференцированного зачета	

# 5. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ООПб.06.Физическая культура

### 1 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
Раздел 1. Физическая культура – часть		William Village	
общечеловеческой культуры			
Тема 1.1	Содержание учебного материала		
Физическая культура в	1. Влияние физической культуры на функциональные возможности человека,	2	2
общекультурном,	умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности		
профессиональном и	человека		
социальном развитии	2. Развитие необходимых качеств в профессиональной деятельности: физической	2	2
человека	силы, выносливости, координации движений, силовых качеств		
Тема 1.2	Содержание учебного материала		
Компоненты физической	1. Физическое воспитание – приобретение фонда жизненно важных двигательных	2	2
культуры	умений и навыков, разностороннее развитие физических способностей		
	2. Физическое развитие – процесс становления, изменения естественных морфологических и функциональных свойств организма в течение жизни	2	2
	человека  3. Оздоровительно-реабилитационная физическая культура. Использование физических упражнений в качестве средств лечения заболеваний и восстановления функций организма, нарушенных или утраченных вследствие заболеваний, травм, переутомления и других причин	2	2
Раздел 2. Основные виды общей физической подготовки			
Легкая атлетика			
Тема 2.1. Основы техники	Практические занятия		
бега на короткие дистанции.	1. Выполнение техники специальных беговых и подводящих упражнений.	2	3

Техника низкого и высокого старта	2. Совершенствование навыков выполнения техники высокого и низкого старта	2	3
Тема 2.2. Техника	Практические занятия		
выполнения прыжков в длину с места и с разбега. Техника эстафетного бега	1. Закрепление техники прыжков в длину с места, выполнение прыжков способом «согнув ноги» и способом «прогнувшись». Отработка подбора разбега. Совершенствование навыков передачи эстафетной палочки в движении.	2	3
	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование техники прыжков в длину с места, выполнение прыжков способом «согнув ноги» и способом «прогнувшись»	4	
Тема 2.3. Техника и тактика	Практические занятия		
бега на средние дистанции	1. Отработка техники бега с изменением скорости	2	3
	2. Совершенствование техники повторного бега на отрезках от 150-200м.	2	3
	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование техники кроссового бега	5	
Тема 2.4. Основы техники	1. Выполнение техники специальных беговых и подводящих упражнений	2	3
бега на длинные дистанции.	2. Совершенствование навыков выполнения техники высокого и низкого старта	2	3
Спортивные игры			
Волейбол	Практические занятия		
Тема 2.5. Техника приемов передач мяча: снизу, сверху, игра в парах	1. Отработка и закрепление приема и передач мяча сверху и снизу. Закрепление навыков приема мяча в парах	2	3
Тема 2.6. Техника подачи	Практические занятия		
мяча: сверху, снизу, игра в	1. Повторение отработки подач мяча снизу и сверху через сетку	2	3
парах через сетку	2. Закрепление навыков игры в парах	2	3
	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствовать технику выполнения базовых упражнений ОФП (общая физическая подготовка); развивать физическое качество силу посредством упражнений с собственным весом; формировать приёмы самоконтроля при самостоятельном выполнении комплекса упражнений	4	

Раздел 3. Учебно- практические основы			
формирования физической			
культуры личности		AAA AAAAAAA AAAAAA AAAAAAAAAAAAAAAAAAA	
Спортивные игры			
Баскетбол	Практические занятия		
Тема 3.1. Различные виды	1. Выполнение упражнений передачи мяча от груди, из-за головы, ударом об пол	2	3
передачи мяча, повороты на месте, броски в кольцо после	2. Выполнение работы в парах, броски в кольцо на технику и точность	2	3
ведения	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование техники ведения мяча правой и левой рукой на месте и в движении	4	
Тема 3.2. Техника ведения	Практические занятия		
мяча правой и левой рукой, броски мяча в кольцо в прыжке	1. Повторение и совершенствование техники ведения мяча правой и левой рукой на месте и в движении	2	3
приже	2. Выполнение бросков мяча на технику после ведения в прыжке	2	3
	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствовать технику выполнения базовых упражнений ОФП (общая физическая подготовка); развивать физическое качество силу посредством упражнений с собственным весом; формировать приёмы самоконтроля при самостоятельном выполнении комплекса упражнений	4	
Тема 3.3. Индивидуальные и	Практические занятия		
групповые действия в нападении и защите	1. Обработка индивидуальных и групповых действий игры	2	3
Легкая атлетика			
Тема 3.4. Основы техники и	Практические занятия		
тактики кроссового бега. Техника метания гранаты	1. Выполнение тактики и техники кроссового бега	2	3
техника метания гранаты	2. Совершенствование техники скрестных шагов, финальное усилие при выполнении техники метания гранаты	2	3
Тема 3.5. Техника бега на	Практические занятия		
короткие дистанции. Техника эстафетного бега	1. Отработка техники бега с изменением скорости, повторный бег на отрезках Отработка техники приема и передачи эстафетной палочки	2	3

Тема 3.6. Техника прыжков в	Практические занятия		
длину с места и с разбега.	1. Отработка и закрепление техники прыжков в длину с места	2	3
Техника эстафетного бега.	2. Выполнение техники прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги» и способом «прогнувшись»	2	3
	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствовать технику выполнения базовых упражнений ОФП (общая физическая подготовка); развивать физическое качество силу посредством упражнений с собственным весом; формировать приёмы самоконтроля при самостоятельном выполнении комплекса упражнений	4	
	Зачет	1	
Раздел 4. Учебно-			
практические основы			
формирования физической			
культуры личности			
Легкая атлетика Тема 4.1.			
Совершенствование техники	Практические занятия		
бега на короткие дистанции.	1. Совершенствование быстроты в процессе занятий	2	3
Старт. Стартовый разбег, бег	2. Отработка техники специальных беговых и подводящих упражнений.	2	3
по дистанции	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствовать технику выполнения базовых упражнений ОФП (общая физическая подготовка); развивать физическое качество силу посредством упражнений с собственным весом; формировать приёмы самоконтроля при самостоятельном выполнении комплекса упражнений	4	
Тема 4.2.	Практические занятия		
Совершенствование техники эстафетного бега,	1. Совершенствование передачи эстафетной палочки в движении на коротких отрезках. Совершенствование прыжков в длину с места.	2	3
прыжки в длину с места и разбега	2. Совершенствование техники выполнения прыжков в длину способом «согнув ноги» и способом «прогнувшись». Подбор разбега.	2	3
Тема 4.3. Бег на средние	Практические занятия		
дистанции. Повторный бег на отрезках.	1. Совершенствование техники бега с изменением скорости. Выполнение повторного бега на отрезках	2	3
Совершенствование техники метания гранаты	2. Отработка подбора разбега в выполнении техники метания гранаты	2	3

Тема 4.4.	Практические занятия		
Совершенствование техники	1. Совершенствование выполнения техники кроссового бега. Отработка	2	3
бега на средние дистанции. Техника высокого старта	длительного бега на местности.		
техника высокого старта	2. Совершенствование техники высокого старта и стартового разбега	2	3
Гимнастика			
Тема 5.1 Обучение студентов	Практические занятия		
акробатическим	1. Упоры (присев, лежа, согнувшись)	2	3
упражнениям	2.Грпупировка, перекаты в группировке	2	3
Тема 5.2. Упражнения на	Практические занятия		
формирование осанки	1. Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности в суставах	2	3
	2. Упоры (присев, лежа, согнувшись)	2	
Тема 5.3. Акробатические	Практические занятия		
соединения (связки)	1. Совершенствование акробатических элементов	2	3
	2.Совершенствование акробатических элементов. Развивающие: развитие	2	3
	функциональных возможностей организма путем использования прыжков через скакалку		
	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствовать технику выполнения	4	
	базовых упражнений ОФП (общая физическая подготовка); развивать физическое		
	качество силу посредством упражнений с собственным весом; формировать		
	приёмы самоконтроля при самостоятельном выполнении комплекса упражнений		
Тема 5.4. Упражнения в	Практические занятия		
висах и упорах	1. Овладеть основными видами висов и упоров.	2	3
	2. Совершенствование видами висов и упоров.	2	3
Тема 5.5. Техника	Практические занятия	<u> </u>	3
выполнения акробатических	1. Совершенствование выполнения упражнения перекаты в перед назад (из	2	3
упражнений	положения упор присев (ванька встань-ка)).		3
T # ( T	2.Овладение техникой выполнения кувырка в перед из положения упор присев.	2	3
Тема 5.6. Техника	Практические занятия	2	3
выполнения акробатических упражнений	1. Совершенствование выполнения упражнения перекаты в перед назад (из положения упор присев (ванька встань-ка)).	4	3
JAPAMANA	notometria shop upaces (sunska setaus ka)).		

	2.Овладение техникой выполнения кувырка назад из положения упор присев	2	3
Тема 5.7. Техника	Практические занятия		
выполнения акробатических упражнений	1.Повторение кувырка вперед и кувырка назад, стойка на лопатках.	2	3
упражнении	2.Спортивно-оздоровительная деятельность .Общая физическая подготовка (ОФП)	2	3
	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствовать технику выполнения базовых упражнений ОФП (общая физическая подготовка); развивать физическое качество силу посредством упражнений с собственным весом; формировать приёмы самоконтроля при самостоятельном выполнении комплекса упражнений	4	
Тема 5.8. Акробатика:	1.Совершенствование кувырков, перекатов, стойки на лопатках, на голове,	2	3
комбинация	«мост», равновесие «Ласточка»		
Спортивные игры			
Волейбол	Практические занятия		
Тема 6.1. Техника приемов передач мяча.	1. Отработка совершенствования техники постановки рук и ног при приеме и передачи мяча сверху.	2	3
Совершенствование техник	2. Отработка совершенствования техники подачи мяча, работа в парах	2	3
подач мяча	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствовать технику выполнения базовых упражнений ОФП (общая физическая подготовка); развивать физическое качество силу посредством упражнений с собственным весом; формировать приёмы самоконтроля при самостоятельном выполнении комплекса упражнений	4	
Баскетбол			
Тема 7.1.	Практические занятия		
Совершенствование техники	1. Отработка совершенствования техники передач мяча в движении.	2	3
передач мяча в движении, броски мяча в кольцо в прыжке	2. Отработка передачи мяча от груди, из-за головы, ударом о пол, работа в парах. Отработка бросков мяча в кольцо в прыжке на технику и точность	2	3
Тема 7.2.	Практические занятия		
Совершенствование тактики игры в нападении и в защите	1. Отработка совершенствования техники игры в нападении и защите	2	3
	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствовать технику выполнения базовых упражнений ОФП (общая физическая подготовка); развивать физическое	4	

	качество силу посредством упражнений с собственным весом; формировать приёмы самоконтроля при самостоятельном выполнении комплекса упражнений		
Легкая атлетика			
Тема 8.1.	Практические занятия		
Совершенствование техники кроссового бега.	1. Отработка техники кроссового бега	2	3
кроссового бега.	2. Выполнение бега в разминочном и переменном темпе на отрезках 2 и 3км	2	3
Тема 8.2.	Практические занятия		
Совершенствование техники	1. Совершенствование техники бега с изменением скорости	2	3
бега на средние дистанции.	2. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Повторный бег на отрезках	2	3
	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование техники прыжков в длину с места и с разбега. Отработка техники эстафетного бега.	4	
Волейбол		nmx	
Тема 9.1.	Практические занятия		
Совершенствование техники	1. Отработка совершенствования техники нападающего удара	2	3
нападающего удара.	2. Отработка тактических действий игроков	2	3
Тактические действия игроков в зоне защиты.	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствовать технику выполнения базовых упражнений ОФП (общая физическая подготовка); развивать физическое качество силу посредством упражнений с собственным весом; формировать приёмы самоконтроля при самостоятельном выполнении комплекса упражнений	4	
Тема 9.2.	Практическое занятие		
Совершенствование тактических действий игроков в зоне защиты и в зоне нападения. Двухсторонняя игра.	1. Совершенствование тактики игры в защите и нападении, индивидуальные действия игроков в зонах	2	3
Баскетбол			
Тема 10.1.	Практическое занятие		
Совершенствование техники передач мяча в движении,	1. Отработка техники броска мяча в кольцо с места, в движении, совершенствование техники передач мяча различными способами	2	3
броски мяча в кольцо в	2. Совершенствование техники броска мяча в кольцо с места, в движении,	2	3

прыжке.	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствовать технику выполнения	4	
•	базовых упражнений ОФП (общая физическая подготовка); развивать физическое		
	качество силу посредством упражнений с собственным весом; формировать		
	приёмы самоконтроля при самостоятельном выполнении комплекса упражнений		
Тема 10.2.	Практические занятия		
Совершенствование тактики	1. Отработка совершенствования тактики игры в защите и нападении.	2	3
игры в нападении и защите.	2. Индивидуальные действия игроков в зонах	2	3
	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствовать технику выполнения	4	
	базовых упражнений ОФП (общая физическая подготовка); развивать физическое		
	качество силу посредством упражнений с собственным весом; формировать		
	приёмы самоконтроля при самостоятельном выполнении комплекса упражнений		
Футбол			
Тема 11.1. Варианты ведения	Практические занятия		
мяча без сопротивления и с	1. Отработка техники обманных движений, обводка соперника, отбор мяча.	2	3
сопротивления защитника	2. Совершенствование тактики игры в защите и в нападении, отработка командных действий	2	3
	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствовать технику выполнения базовых упражнений ОФП (общая физическая подготовка); развивать физическое качество силу посредством упражнений с собственным весом; формировать приёмы самоконтроля при самостоятельном выполнении комплекса упражнений	4	
Тема 11.2. Варианты ударов	Практические занятия		
по мячу ногой и головой, без сопротивления и с	1. Отработка техники перемещения по полю, остановки мяча ногой. Отработка техники удара по мячу ногой и головой	2	3
сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча.	2. Совершенствование тактики игры в защите и в нападении, отработка командных действий	2	3
Спортивные игры			
Волейбол	Практические занятия		
Тема 12.1. Техника приемов передач мяча: снизу, сверху,	1. Отработка и закрепление приема и передач мяча сверху и снизу.	2	3
игра в парах.	2.Закрепление навыков приема мяча в парах	2	3

Тема 12.2. Техника подачи	Практические занятия		
мяча: сверху, снизу, игра в парах через сетку.	1. Повторение отработки подач мяча снизу и сверху через сетку	2	3
	2.Совершенствование техники и тактики игры волейбол	2	3
	Зачет	2	
Итого:		184	

## 2 курс

Наименование разделов и тем			Уровень освоения
Легкая атлетика1			,
Тема 1.1	Практические занятия		
Техника и тактика бега на	1. Выполнение техники специальных беговых и подводящих упражнений	2	2
средние дистанции	2. Отработка техники бега с изменением скорости	2	2
Тема 1. 2 Основы техники	Практическое занятие		
бега на длинные дистанции	1. Совершенствование техники повторного бега на отрезках от 150-200м.	2	2
Тема 1.3. Основы техники	Практические занятия		
бега на короткие дистанции.	1. Выполнение техники специальных беговых и подводящих упражнений.	2	3
Техника низкого и высокого старта	2. Совершенствование навыков выполнения техники высокого и низкого старта	2	3
Тема 1.4. Техника	Практические занятия		
выполнения прыжков в	1. Закрепление техники прыжков в длину с места, выполнение прыжков способом	2	3
длину с места и с разбега.	«согнув ноги» и способом «прогнувшись».		
Техника эстафетного бега	Отработка подбора разбега.		
	Совершенствование навыков передачи эстафетной палочки в движении		CONT. Super as the Selection Selecti
	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование техники прыжков	4	Experience
	в длину с места, выполнение прыжков способом «согнув ноги» и способом		
	«прогнувшись»		
Тема 1.4. Техника и тактика	Практические занятия		
бега на средние дистанции	1. Отработка техники бега с изменением скорости	2	3
	2. Совершенствование техники повторного бега на отрезках от 150-200м.	2	3
Тема 1.5. Основы техники	1. Выполнение техники специальных беговых и подводящих упражнений	2	3
бега на длинные дистанции	2. Совершенствование навыков выполнения техники высокого и низкого старта	2	3
Спортивные игры			

лередач мяча: снизу, сверху, игра в парах  Тема 2.2. Техника подачи мяча: сверху, снизу, игра в парах через сетку  Практические занятия  1. Повторение отработки г 2. Закрепление навыков иг Самостоятельная раб выполнения базовых упрафизическое качество сил	одач мяча снизу и сверху через сетку	2 2 2 4	3 3
передач мяча: снизу, сверху, игра в парах  Тема 2.2. Техника подачи мяча: сверху, снизу, игра в парах через сетку  Практические занятия  1. Повторение отработки и 2. Закрепление навыков ин Самостоятельная раб выполнения базовых упрафизическое качество сиформировать приёмы само	ема мяча в парах  подач мяча снизу и сверху через сетку  ры в парах  ота обучающихся: Совершенствовать технику  жнений ОФП (общая физическая подготовка); развивать  пу посредством упражнений с собственным весом;	2	
мяча: сверху, снизу, игра в парах через сетку  1. Повторение отработки городом и портинения навыков из самостоятельная рабовых упрафизическое качество сиформировать приёмы самостоятельная приёмы самостоятельная приёмы самостоятельная рабовых упрафизическое качество сиформировать приёмы самостоятельная приёмы самостояте	ры в парах ота обучающихся: Совершенствовать технику жнений ОФП (общая физическая подготовка); развивать пу посредством упражнений с собственным весом;	2	
1. Повторение отрасотки и 2. Закрепление навыков из Самостоятельная раб выполнения базовых упрафизическое качество сиформировать приёмы само	ры в парах ота обучающихся: Совершенствовать технику жнений ОФП (общая физическая подготовка); развивать пу посредством упражнений с собственным весом;	2	
2. Закрепление навыков из Самостоятельная раб выполнения базовых упрафизическое качество сиформировать приёмы само	ры в парах ота обучающихся: Совершенствовать технику жнений ОФП (общая физическая подготовка); развивать пу посредством упражнений с собственным весом;		3
Самостоятельная раб выполнения базовых упрафизическое качество си формировать приёмы само	ота обучающихся: Совершенствовать технику жнений ОФП (общая физическая подготовка); развивать пу посредством упражнений с собственным весом;	4	
физическое качество си формировать приёмы само	пу посредством упражнений с собственным весом;		
формировать приёмы само			
формировать приёмы само			
упражнений			
Раздел 3. Учебно-			
практические основы			
формирования физической			
культуры личности			
Спортивные игры			
Баскетбол Тема 3.1. Различные виды			
передачи мяча, повороты на 1. Выполнение упражнени	й передачи мяча от груди, из-за головы, ударом об пол	2	3
месте, броски в кольцо после 2. Выполнение работы в п	арах, броски в кольцо на технику и точность	2	3
ведения Самостоятельная работ:	обучающихся: Совершенствование техники ведения		
мяча правой и левой рукой	і на месте и в движении	4	
Тема 3.2. Техника ведения Практические занятия			
мяча правой и левой рукой, 1. Повторение и совершен	ствование техники ведения мяча правой и левой рукой	2	3
броски мяча в кольцо в на месте и в движении			
прыжке 2. Выполнение бросков мя	ча на технику после ведения в прыжке	2	3
Самостоятельная раб	ота обучающихся: Совершенствовать технику	4	
	жнений ОФП (общая физическая подготовка); развивать		
<b>-</b>	ту посредством упражнений с собственным весом;		
формировать приёмы само упражнений	оконтроля при самостоятельном выполнении комплекса		
Тема 3.3. Индивидуальные и Практические занятия			

групповые действия в нападении и защите	1. Обработка индивидуальных и групповых действий игры	2	3
Легкая атлетика			
Тема 3.4. Основы техники и	Практические занятия		
тактики кроссового бега.	1. Выполнение тактики и техники кроссового бега	2	3
Техника метания гранаты	2. Совершенствование техники скрестных шагов, финальное усилие при	2	3
	выполнении техники метания гранаты		200 - 100 had a fine or a second seco
	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствовать технику выполнения базовых упражнений ОФП (общая физическая подготовка); развивать физическое качество силу посредством упражнений с собственным весом; формировать приёмы самоконтроля при самостоятельном выполнении комплекса упражнений	4	
Тема 3.5. Техника бега на	Практические занятия		
короткие дистанции. Техника эстафетного бега	1. Отработка техники бега с изменением скорости, повторный бег на отрезках Отработка техники приема и передачи эстафетной палочки	2	3
техника эстафетного оста		4	
	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствовать технику выполнения базовых упражнений ОФП (общая физическая подготовка); развивать физическое качество силу посредством упражнений с собственным весом; формировать приёмы самоконтроля при самостоятельном выполнении комплекса упражнений	4	
Тема 3.6. Техника прыжков в	Практические занятия		
длину с места и с разбега.	1. Отработка и закрепление техники прыжков в длину с места	2	3
Техника эстафегного бега	2. Выполнение техники прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги» и способом «прогнувшись»	2	3
	Зачет	2	
Раздел 4. Учебно- практические основы формирования физической культуры личности			
Легкая атлетика			
Тема 4.1.	Практические занятия		

Совершенствование техники	1. Совершенствование быстроты в процессе занятий	2	3
бега на короткие дистанции.	2. Отработка техники специальных беговых и подводящих упражнений		3
Старт. Стартовый разбег, бег по дистанции	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствовать технику выполнения базовых упражнений ОФП (общая физическая подготовка); развивать физическое качество силу посредством упражнений с собственным весом; формировать приёмы самоконтроля при самостоятельном выполнении комплекса упражнений	4	
Тема 4.2.	Практические занятия		
Совершенствование техники эстафетного бега, прыжки в	1. Совершенствование передачи эстафетной палочки в движении на коротких отрезках. Совершенствование прыжков в длину с места	2	3
длину с места и разбега.	2. Совершенствование техники выполнения прыжков в длину способом «согнув ноги» и способом «прогнувшись». Подбор разбега	2	3
	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствовать технику выполнения базовых упражнений ОФП (общая физическая подготовка); развивать физическое качество силу посредством упражнений с собственным весом; формировать приёмы самоконтроля при самостоятельном выполнении комплекса упражнений	4	
Тема 4.3. Бег на средние	Практические занятия		
дистанции. Повторный бег на отрезках.	1. Совершенствование техники бега с изменением скорости. Выполнение повторного бега на отрезках	2	3
Совершенствование техники метания гранаты	2. Отработка подбора разбега в выполнении техники метания гранаты	2	3
Тема 4.4.	Практические занятия		
Совершенствование техники бега на средние дистанции. Техника высокого старта.	1. Совершенствование выполнения техники кроссового бега. Отработка длительного бега на местности.	2	3
	2. Совершенствование техники высокого старта и стартового разбега	2	3
	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствовать технику выполнения базовых упражнений ОФП (общая физическая подготовка); развивать физическое качество силу посредством упражнений с собственным весом; формировать приёмы самоконтроля при самостоятельном выполнении комплекса упражнений	4	

Гимнастика			
Тема 5.1 Обучение студентов	Практические занятия		
акробатическим	1. Упоры (присев, лежа, согнувшись)	2	3
упражнениям	2.Грпупировка, перекаты в группировке	2	3
	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствовать технику	5	
	выполнения базовых упражнений ОФП (общая физическая подготовка); развивать		
	физическое качество силу посредством упражнений с собственным весом;		
	формировать приёмы самоконтроля при самостоятельном выполнении комплекса упражнений		
Тема 5.2. Упражнения на	Практические занятия		
формирование осанки	1. Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности в суставах	2	3
	2. Группировка, перекаты в группировке	2	
Тема 5.3. Акробатические	Практические занятия		
соединения (связки)	1. Совершенствование акробатических элементов;	2	3
	2.Совершенствование акробатических элементов. Развивающие: развитие	2	3
	функциональных возможностей организма путем использования прыжков через		
	скакалку		
	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствовать технику	4	
	выполнения базовых упражнений ОФП (общая физическая подготовка); развивать		Sir Borell
	физическое качество силу посредством упражнений с собственным весом;		
	формировать приёмы самоконтроля при самостоятельном выполнении комплекса упражнений		
Тема 5.4. Упражнения в	Практические занятия		
висах и упорах	1. Овладеть основными видами висов и упоров.	2	3
	2. Совершенствование видами висов и упоров.	2	3
Тема 5.5. Техника	Практические занятия		
выполнения акробатических	1. Совершенствование выполнения упражнения перекаты в перед назад (из	2	3
упражнений	положения упор присев (ванька встань-ка)).		
	2.Овладение техникой выполнения кувырка в перед из положения упор присев.	2	3
Тема 5.6. Техника	Практические занятия		
выполнения акробатических	1. Совершенствование выполнения упражнения перекаты в перед назад (из	2	3
упражнений	положения упор присев (ванька встань-ка)).		

Тема 5.7. Техника	Практические занятия		
выполнения акробатических	1. Повторение кувырка вперед и кувырка назад, стойка на лопатках.	2	3
упражнений	Дифференцированный зачет	2	
Итого:		135	
	Всего за І-ІІ курс		319

# 6. ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ

Содержание обучения	Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий)
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	
Введение. Физическая культура в	Знание современного состояния физической культуры и спорта.
общекультурной и	Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала,
профессиональной подготовке	профилактики профзаболеваний.
студентов СПО	Знание оздоровительных систем физического воспитания.
	Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и
1.0	обороне» (ГТО)
1. Основы здорового образа жизни.	Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры
Физическая культура в обеспечении	обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к
здоровья	здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность.
	Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма,
	наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни.
	Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых.
	Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена.
	Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.
2. Основы методики	Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям.
самостоятельных занятий	Знание форм и содержания физических упражнений.
физическими упражнениями	Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с
	использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек.
	Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены.
3. Самоконтроль, его основные	Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для
методы, показатели и критерии	оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической
оценки	подготовленности.
***************************************	Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам
	показателей контроля
4. Психофизиологические основы	Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее
учебного и производственного	психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности.
труда. Средства физической	Использование знаний динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной
культуры в регулировании	сессии.
работоспособности	Умение определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического

	утомления.			
	Овладение методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности			
5. Физическая культура в	Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической			
профессиональной деятельности	подготовки к труду.			
специалиста	Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при			
	занятиях различными видами двигательной активности.			
	Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных			
	заболеваний.			
ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ				
Учебно-методические занятия	Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье.			
	Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний.			
	Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями.			
	Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние			
	здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи.			
	Знание и применение методик и активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и			
	умственном утомлении.			
	Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции			
	нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем.			
	Знание методов здоровье сберегающих технологий при работе за компьютером.			
	Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной			
	И производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности			
Учебно-тренировочные занятия				
1. Легкая атлетика.	Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные			
Кроссовая подготовка	дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100м,			
	эстафетный бег4100м, 4400м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на			
	дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши).			
	Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом			
	«согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы»,			
	перекидной.			
	Метание гранаты весом 500г (девушки) и 700г (юноши); толкание ядра; сдача контрольных			
	нормативов			

2. Лыжная подготовка	Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий; выполнение перехода схода на ход в зависимости от условий дистанции состояния лыжни. Сдача на оценку техники лыжных ходов. Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др. Прохождение дистанции до 3км (девушки) и 5км (юноши). Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом. Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях		
3. Гимнастика	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.  Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики		
4. Спортивные игры	Освоение основных игровых элементов. Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения. Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений. Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности. Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта. Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации		
Виды спорта по выбору	Умение составлять и выполнять индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Составление, освоение и выполнение в группе комплекса упражнений из 26—30 движений		

1. Ритмическая гимнастика	Знание средств и методов тренировки для развития силы основных мышечных групп с гантелями, гирей, штангой. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья. Освоение техники безопасности занятий
2. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Знание и умение грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики. Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья. Знание средств и методов при занятиях дыхательной гимнастикой. Заполнение дневника самоконтроля
3. Спортивная аэробика	Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике). Умение оказать первую медицинскую помощь при травмах. Соблюдение техники безопасности
Внеаудиторная самостоятельная работа	Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); умение оказывать первую медицинскую помощь при травмах. Соблюдение техники безопасности

### 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:

### Основная литература:

- 1. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. 2-е изд., перераб. и доп. Москва: Издательство Юрайт, 2020. 599 с. (Профессиональное образование). ISBN 978-5-534-13554-1. Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. URL: https://urait.ru/bcode/465965
- 2. Самостоятельная работа студента по физической культуре: учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. В. Балышева, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина, А. Н. Усатов. 2-е изд. Москва: Издательство Юрайт, 2020. 149 с. (Профессиональное образование). ISBN 978-5-534-13332-5. Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. URL: https://urait.ru/bcode/457504

### Дополнительная литература

1. Наука и спорт: современные тенденции, 2020 год/Научно-практический журнал — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://urait.ru/bcode/477715">https://urait.ru/bcode/477715</a>

### Для преподавателей:

- 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.
- 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.
- 3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования».
- 4. Приказ Министерства образования и наука РФ от 29.12.2014 г. № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 г. № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования»

### Интернет-ресурсы:

- 1. Министерство спорта Российской Федерации: официальный сайт [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://www.minsport.gov.ru/, свободный.
- 2. Олимпийский комитет России: официальный сайт [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://www.olympic.ru/, свободный.

# Оценка уровня физической подготовленности юношей основного и подготовительного учебного отделения

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000м (мин,с)	12,30	14,00	б/вр
1. Бег на лыжах 5км (мин,с)	25,50	27,20	б/вр
3.Плавание50м (мин,с)	45,00	52,00	б/вр
4. Присидание на одной ноге с опорой о стенку (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
5. Прыжок в длину с места (см)	230	210	200
6. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
7. Силовой тест-подтягивание на высокой перекладине	15	13	10
(количество раз)			
8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	30	25	20
9. Координационный тест- челночный бег 3X10(c)	7,3	8,0	8,3
10. Поднимание ног в висе до касания перекладины(количество раз)	7	5	3
11. Гимнастический комплекс упражнений:	до 9	до 8	до 7,5
- утренней гимнастики;		***************************************	
- производственной гимнастики;			
<ul> <li>релаксационной гимнастики (из 10 баллов)</li> </ul>			

# 9. Лист дополнений и изменений, внесенных в рабочую программу

	Номера страниц						Основание для
Номер изменения	изме- нённых	заменённых	аннулированных	новых	Всего страниц	Дата	изменения и подпись лиц, проводившего изменение
						Total Lan Marian	