


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

Профиль обучения	технологический
Уровень изучения	базовый
Форма обучения	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

Разработчик: преподаватель

Д.С. Кучерявый

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 августа 2020 г.

Председатель методического
совета техникума,
заместитель директора

П.А. Стифеева

Заместитель директора
Согласовано:
Заведующий отделением

А.В. Ляхов

Методист

Д.Ю. Лунин

Г.В. Буровникова

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и рекомендована к применению в образовательной деятельности на основании учебного(ных) плана(нов) профессии
15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки
(натяжка) одобренного педагогическим советом техникума протокол № 4 от « 15 » мая 20 21 г., на заседании П(Ц)К от « 28 » 06 20 21 г.



Председатель П(Ц)К

Давыденко А.Ф.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и рекомендована к применению в образовательной деятельности на основании учебного(ных) плана(нов)

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

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	10
4	Объём учебного предмета и виды учебной работы	12
5	Тематическое планирование и содержание учебного предмета	13
6	Характеристика основных видов деятельности студентов	31
7	Учебно - методическое и материально - техническое обеспечение программы учебного предмета	35
8	Литература	36
9	Лист дополнений и изменений, внесенных в рабочую программу	40

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа общеобразовательной учебной программы 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 профессии 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки)).

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.

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 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 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 учебно-методических 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, тазквондо, армрестлинг, пауэрлифтинг и др.). Вариативные компоненты содержания обучения выделены курсивом.

Специфической особенностью реализации содержания учебного предмета ООПб.06 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 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. Студенты, временно освобожденные по состоянию

здоровья от практических занятий, осваивают теоретический и учебно-методический материал, готовят рефераты, выполняют индивидуальные проекты. Темой реферата, 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 (СПКРС).

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 (СПКРС).

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 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

Вид учебной работы	Объём часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	383
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	255
в том числе:	
теоретические занятия	24
практические занятия	231
Самостоятельная работа обучающихся (всего)	128
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	2

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 общечеловеческой культуры			
Тема 1.1 Физическая культура в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Содержание учебного материала		
	1. Влияние физической культуры на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека	2	2
	2. Развитие необходимых качеств в профессиональной деятельности: физической силы, выносливости, координации движений, силовых качеств	2	2
Тема 1.2 Компоненты физической культуры	Содержание учебного материала		
	1. Физическое воспитание – приобретение фонда жизненно важных двигательных умений и навыков, разностороннее развитие физических способностей	2	2
	2. Физическое развитие – процесс становления, изменения естественных морфологических и функциональных свойств организма в течение жизни человека	2	2
	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 бега на короткие дистанции.	Практические занятия		
	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 выполнения прыжков в длину с места и с разбега. Техника эстафетного бега	Практические занятия		
	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 бега на средние дистанции	Практические занятия		
	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	4	
Тема 2.4. Основы техники бега на длинные дистанции.	1. Выполнение техники специальных беговых и подводящих упражнений	2	3
	2. Совершенствование навыков выполнения техники высокого и низкого старта	2	3
Спортивные игры			
Волейбол Тема 2.5. Техника приемов передач мяча: снизу, сверху, игра в парах	Практические занятия		
	1. Отработка и закрепление приема и передач мяча сверху и снизу. Закрепление навыков приема мяча в парах	2	3
Тема 2.6. Техника подачи мяча: сверху, снизу, игра в парах через сетку	Практические занятия		
	1. Повторение отработки подач мяча снизу и сверху через сетку	2	3
	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			
Спортивные игры			
Баскетбол	Практические занятия		
Тема 3.1. Различные виды передачи мяча, повороты на месте, броски в кольцо после ведения	1. Выполнение упражнений передачи мяча от груди, из-за головы, ударом об пол	2	3
	2. Выполнение работы в парах, броски в кольцо на технику и точность	2	3
	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование техники ведения мяча правой и левой рукой на месте и в движении	4	
Тема 3.2. Техника ведения мяча правой и левой рукой, броски мяча в кольцо в прыжке	Практические занятия		
	1. Повторение и совершенствование техники ведения мяча правой и левой рукой на месте и в движении	2	3
	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 групповые действия в нападении и защите	Практические занятия		
	1. Обработка индивидуальных и групповых действий игры	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	
Легкая атлетика			
Тема 3.4. Основы техники и тактики кроссового бега. Техника метания гранаты	Практические занятия		
	1. Выполнение тактики и техники кроссового бега	2	3
	2. Совершенствование техники скрестных шагов, финальное усилие при выполнении техники метания гранаты	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		
Тема 3.5. Техника бега на короткие дистанции. Техника эстафетного бега	Практические занятия		
	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 длину с места и с разбега. Техника эстафетного бега.	Практические занятия		
	1. Отработка и закрепление техники прыжков в длину с места	2	3
	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 бега на короткие дистанции. Старт. Стартовый разбег, бег по дистанции	Практические занятия		
	1. Совершенствование быстроты в процессе занятий	2	3
	2. Отработка техники специальных беговых и подводящих упражнений.	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 4.2. Совершенствование техники эстафетного бега,	Практические занятия		
	1. Совершенствование передачи эстафетной палочки в движении на коротких	2	3

прыжки в длину с места и разбега	отрезках. Совершенствование прыжков в длину с места.		
	2. Совершенствование техники выполнения прыжков в длину способом «согнув ноги» и способом «прогнувшись». Подбор разбега.	2	3
Тема 4.3. Бег на средние дистанции. Повторный бег на отрезках. Совершенствование техники метания гранаты	Практические занятия		
	1. Совершенствование техники бега с изменением скорости. Выполнение повторного бега на отрезках	2	3
	2. Отработка подбора разбега в выполнении техники метания гранаты	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 4.4. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Техника высокого старта	Практические занятия		
	1. Совершенствование выполнения техники кроссового бега. Отработка длительного бега на местности.	2	3
	2. Совершенствование техники высокого старта и стартового разбега	2	3
Гимнастика			
Тема 5.1 Обучение студентов акробатическим упражнениям	Практические занятия		
	1. Упоры (присев, лежа, согнувшись)	2	3
	2. Группировка, перекаты в группировке	2	3
Тема 5.2. Упражнения на формирование осанки	Практические занятия		
	1. Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности в суставах	2	3
	2. Совершенствование акробатических элементов. <u>Развивающие:</u> развитие функциональных возможностей организма путем использования прыжков через скакалку	2	3
Тема 5.3. Акробатические соединения (связки)	Практические занятия		
	1. Совершенствование акробатических элементов	2	3

	2.Совершенствование акробатических элементов. <u>Развивающие</u> : развитие функциональных возможностей организма путем использования прыжков через скакалку	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 5.4. Упражнения в висах и упорах	Практические занятия		
	1. Овладеть основными видами висов и упоров. 2. Совершенствование видами висов и упоров.	2 2	3 3
Тема 5.5. Техника выполнения акробатических упражнений	Практические занятия		
	1. Совершенствование выполнения упражнения перекаты в перед назад (из положения упор присев (ванька встань-ка)). 2.Овладение техникой выполнения кувырка в перед из положения упор присев.	2 2	3 3
Тема 5.6. Техника выполнения акробатических упражнений	Практические занятия		
	1. Совершенствование выполнения упражнения перекаты в перед назад (из положения упор присев (ванька встань-ка)). 2.Овладение техникой выполнения кувырка назад из положения упор присев	2 2	3 3
Тема 5.7. Техника выполнения акробатических упражнений	Практические занятия		
	1.Повторение кувырка вперед и кувырка назад, стойка на лопатках. 2.Спортивно-оздоровительная деятельность .Общая физическая подготовка (ОФП)	2 2	3 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: комбинация	1.Совершенствование кувырков, перекатов, стойки на лопатках, на голове, «мост», равновесие «Ласточка»	2	3
Спортивные игры			
Волейбол	Практические занятия		

Тема 6.1. Техника приемов передач мяча. Совершенствование техник подач мяча	1. Отработка совершенствования техники постановки рук и ног при приеме и передачи мяча сверху.	2	3
	2. Отработка совершенствования техники подачи мяча, работа 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	
Баскетбол			
Тема 7.1. Совершенствование техники передач мяча в движении, броски мяча в кольцо в прыжке	Практические занятия		
	1. Отработка совершенствования техники передач мяча в движении.	2	3
	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. Совершенствование тактики игры в нападении и в защите	Практические занятия		
	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 качество силу посредством упражнений с собственным весом; формировать приёмы самоконтроля при самостоятельном выполнении комплекса упражнений	4	
Легкая атлетика			
Тема 8.1. Совершенствование техники кроссового бега.	Практические занятия		
	1. Отработка техники кроссового бега	2	3
	2. Выполнение бега в разминочном и переменном темпе на отрезках 2 и 3км	2	3
Тема 8.2. Совершенствование техники бега на средние дистанции.	Практические занятия		
	1. Совершенствование техники бега с изменением скорости	2	3
	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			
Тема 9.1. Совершенствование техники нападающего удара. Тактические действия игроков в зоне защиты.	Практические занятия		
	1. Отработка совершенствования техники нападающего удара	2	3
	2. Отработка тактических действий игроков	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	2	
Тема 9.2. Совершенствование тактических действий игроков в зоне защиты и в зоне нападения. Двухсторонняя игра.	Практическое занятие		
	1. Совершенствование тактики игры в защите и нападении, индивидуальные действия игроков в зонах	2	3
	Зачет	2	
Итого:		185	

2 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
Раздел 1. Физическая культура – часть общечеловеческой культуры			
Тема 1.1 Физическая культура в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Содержание учебного материала 1. Влияние физической культуры на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека 2. Развитие необходимых качеств в профессиональной деятельности: физической силы, выносливости, координации движений, силовых качеств	2	2
Тема 1.2 Компоненты физической культуры	Содержание учебного материала 1. Физическое воспитание – приобретение фонда жизненно важных двигательных умений и навыков, разностороннее развитие физических способностей	2	2
Раздел 2. Основные виды общей физической подготовки			
Легкая атлетика			
Тема 2.1. Основы техники бега на короткие дистанции. Техника низкого и высокого старта	Практические занятия 1. Выполнение техники специальных беговых и подводящих упражнений. 2. Совершенствование навыков выполнения техники высокого и низкого старта	2	3
Тема 2.2. Техника выполнения прыжков в длину с места и с разбега. Техника эстафетного бега	Практические занятия 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 бега на средние дистанции	Практические занятия		
	1. Отработка техники бега с изменением скорости	2	3
	2. Совершенствование техники повторного бега на отрезках от 150-200м.	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 2.4. Основы техники бега на длинные дистанции	1. Выполнение техники специальных беговых и подводящих упражнений	2	3
	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 мяча: сверху, снизу, игра в парах через сетку	Практические занятия		
	1. Повторение отработки подач мяча снизу и сверху через сетку	2	3
	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			
Спортивные игры			

Баскетбол Тема 3.1. Различные виды передачи мяча, повороты на месте, броски в кольцо после ведения	Практические занятия		
	1. Выполнение упражнений передачи мяча от груди, из-за головы, ударом об пол	2	3
	2. Выполнение работы в парах, броски в кольцо на технику и точность	2	3
	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование техники ведения мяча правой и левой рукой на месте и в движении	4	
Тема 3.2. Техника ведения мяча правой и левой рукой, броски мяча в кольцо в прыжке	Практические занятия		
	1. Повторение и совершенствование техники ведения мяча правой и левой рукой на месте и в движении	2	3
	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 групповые действия в нападении и защите	Практические занятия		
	1. Отработка индивидуальных и групповых действий игры	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	2	
Легкая атлетика			
Тема 3.4. Основы техники и тактики кроссового бега. Техника метания гранаты	Практические занятия		
	1. Выполнение тактики и техники кроссового бега	2	3
	2. Совершенствование техники скрестных шагов, финальное усилие при выполнении техники метания гранаты	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 3.5. 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
	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 длину с места и с разбега. Техника эстафетного бега	Практические занятия		
	1. Отработка и закрепление техники прыжков в длину с места	2	3
	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. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Старт. Стартовый разбег, бег по дистанции	Практические занятия		
	1. Совершенствование быстроты в процессе занятий	2	3
	2. Отработка техники специальных беговых и подводящих упражнений	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 4.2. Совершенствование техники эстафетного бега, прыжки в длину с места и разбега.	Практические занятия		
	1. Совершенствование передачи эстафетной палочки в движении на коротких отрезках. Совершенствование прыжков в длину с места	2	3
	2. Совершенствование техники выполнения прыжков в длину способом «согнув ноги» и способом «прогнувшись». Подбор разбега	2	3
	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствовать технику	4	

	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 4.3. Бег на средние дистанции. Повторный бег на отрезках. Совершенствование техники метания гранаты	Практические занятия		
	1. Совершенствование техники бега с изменением скорости. Выполнение повторного бега на отрезках	2	3
	2. Отработка подбора разбега в выполнении техники метания гранаты	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	2	
Тема 4.4. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Техника высокого старта.	Практические занятия		
	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 акробатическим упражнениям	Практические занятия		
	1. Упоры (присев, лежа, согнувшись)	2	3
	2. Группировка, перекаты в группировке	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	4	

	упражнений		
Тема 5.2. Упражнения на формирование осанки	Практические занятия		
	1. Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности в суставах	2	3
	2. Совершенствование акробатических элементов. <u>Развивающие</u> : развитие функциональных возможностей организма путем использования прыжков через скакалку	2	
Тема 5.3. Акробатические соединения (связки)	Практические занятия		
	1. Совершенствование акробатических элементов;	2	3
	2. Совершенствование акробатических элементов. <u>Развивающие</u> : развитие функциональных возможностей организма путем использования прыжков через скакалку	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 5.4. Упражнения в висах и упорах	Практические занятия		
	1. Овладеть основными видами висов и упоров.	2	3
	2. Совершенствование основными видами висов и упоров.	2	3
Тема 5.5. Техника выполнения акробатических упражнений	Практические занятия		
	1. Совершенствование выполнения упражнения перекаты в перед назад (из положения упор присев (ванька встань-ка)).	2	3
	2. Овладение техникой выполнения кувырка в перед из положения упор присев.	2	3
Тема 5.6. Техника выполнения акробатических упражнений	Практические занятия		
	1. Совершенствование выполнения упражнения перекаты в перед назад (из положения упор присев (ванька встань-ка)).	2	3
	2. Овладение техникой выполнения кувырка назад из положения упор присев.	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 5.7. Техника выполнения акробатических упражнений	Практические занятия		
	1.Повторение кувырка вперед и кувырка назад, стойка на лопатках.	2	3
	2.Совершенствование акробатических элементов	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. Упражнения в висах и упорах	Практические занятия		
	1. Совершенствование основными видами висов и упоров.	2	3
	Зачет	2	
Итого:		156	

3 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	
Раздел 1. Физическая культура — часть общечеловеческой культуры			
Тема 1.1 Физическая культура в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Содержание учебного материала		
	1. Влияние физической культуры на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека	2	2
	2. Развитие необходимых качеств в профессиональной деятельности: физической силы, выносливости, координации движений, силовых качеств	2	2
Тема 1.2 Компоненты физической культуры	Содержание учебного материала		
	1. Физическое воспитание – приобретение фонда жизненно важных двигательных умений и навыков, разностороннее развитие физических способностей	2	2
	2. 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 выполнения прыжков в длину с места и с разбега. Техника эстафетного бега.	Практические занятия		
	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
Тема 2.3. Техника и тактика бега на средние дистанции	Практические занятия		
	1. Отработка техники бега с изменением скорости	2	3
	2. Совершенствование техники повторного бега на отрезках от 150-200м.	2	3
Тема 2.2. Основы техники бега на длинные дистанции.	1. Выполнение техники специальных беговых и подводящих упражнений	2	3
	2. Совершенствование навыков выполнения техники высокого и низкого старта	2	3
Спортивные игры			
Волейбол	Практические занятия		
Тема 2.3. 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 2.4. Техника подачи мяча: сверху, снизу, игра в парах через сетку.	Практические занятия		
	1. Повторение отработки подач мяча снизу и сверху через сетку	2	3
	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	2	

	комплекса упражнений		
Раздел 3. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности			
Спортивные игры			
Баскетбол	Практические занятия		
Тема 3.1. Различные виды передачи мяча, повороты на месте, броски в кольцо после ведения.	1. Выполнение упражнений передачи мяча от груди, из-за головы, ударом об пол	2	3
	2. Выполнение работы в парах, броски в кольцо на технику и точность	2	3
	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование техники ведения мяча правой и левой рукой на месте и в движении	2	
Тема 3.2. Техника ведения мяча правой и левой рукой, броски мяча в кольцо в прыжке.	Практические занятия		
	1. Повторение и совершенствование техники ведения мяча правой и левой рукой на месте и в движении	2	3
	Дифференцированный зачет 40	2	
Итого:		40	
		Всего за I-II-III курс	381

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 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.</p> <p>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 оценки	<p>Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической 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</p>

	<p>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>
ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	
<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 4х100м, 4х400м; 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	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:

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, 2016. – 444 с.
3. Епифанов, В.А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина: Учебник / В.А. Епифанов. – М.: Медицина, 2016. – 304 с.

Дополнительная литература:

1. Попов С.Н. Лечебная физическая культура: Учебник. / С.Н. Попов, Н.М. Валеев и др. – М.: Советский спорт, 2016. – 416 с.
2. Решетников Н.В., Кислицин Ю.Л. Физическая культура –М.: Академия, 2016. – 234 с.
3. Сайганова Е.Г, Дудов В.А. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие. – М., 2016

Интернет – ресурсы:

1. Российское образование: федеральный портал [Электронный ресурс] / ФГАУ ГНИИ ИТТ «Информика»; гл. ред. А.Н. Тихонов. – Режим доступа: <http://www.edu.ru/index.php> , свободный.
2. Спортивная Россия: национальная информационная сеть [Электронный ресурс] / ИнфоСпорт. – Режим доступа: <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml> , свободный

Для преподавателей:

1. Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования».
2. 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»
3. 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.

4. 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.

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.

3. 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>

4. 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>

5. Наука и спорт: современные тенденции, 2020 год/Научно-практический журнал – Текст: электронный// ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/477715>

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. Приседание 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 (количество раз)	15	13	10
8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	30	25	20
9. Координационный тест- челночный бег 3X10(с)	7,3	8,0	8,3
10. Поднимание ног в висе до касания перекладины(количество раз)	7	5	3
11. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

Лист дополнений и изменений, внесенных в рабочую программу

Номер изменения	Номера страниц			Всего страниц	Дата	Основание для изменения и подпись лиц, проводившего изменение
	изменённых	заменённых	аннулированных			