

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

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



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

Профили обучения	технологический, естественнонаучный
Уровень изучения	базовый
Форма обучения	очная

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

Разработчик: преподаватель Давыденко А.Ф. А.Ф. Давыденко

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

Председатель П(Ц)К:

Давыденко А.Ф.

А.Ф. Давыденко

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

Председатель методического совета,  
заместитель директора

Стифеева П.А.

П.А. Стифеева

Согласовано:  
Заместитель директора  
Заведующие отделением

Ляхов А.В.

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

Старший методист  
Старший методист  
Методист

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

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и рекомендована к применению в образовательном процессе на основании учебного(ных) плана(ов) специальных  
09.02.01, 15.02.06, 18.02.04, 23.02.05

одобренного педагогическим советом техникума протокол № 4 от «02» июня 2021 г., на заседании П(Ц)К от «28» 06 2021 г., протокол № 11.

Председатель П(Ц)К

Давыденко А.Ф.

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

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

Председатель П(Ц)К   

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

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

Председатель П(Ц)К

## СОДЕРЖАНИЕ

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

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

## ООПб.06 Физическая культура

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

К специальной медицинской группе относятся студенты, имеющие

патологические отклонения в состоянии здоровья.

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

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

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

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

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

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

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



## **2. МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

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

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

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

## **3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

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

### **• личностных:**

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

ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

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

**• метапредметных:**

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

- получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
  - умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

• *предметных:*

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

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

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

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

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

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

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

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



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

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

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

## 6. ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ

Содержание обучения	Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий)
<b>ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ</b>	
Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	<p>Знание современного состояния физической культуры и спорта.</p> <p>Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний.</p> <p>Знание оздоровительных систем физического воспитания.</p> <p>Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)</p>
1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	<p>Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность.</p> <p>Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. 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.</p>
2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	<p>Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям.</p> <p>Знание форм и содержания физических упражнений.</p> <p>Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек.</p> <p>Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены.</p>
3. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии	<p>Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической</p>

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

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

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

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

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

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

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

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

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



## 8. ЛИТЕРАТУРА

### **Для студентов:**

#### *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: <https://urait.ru/bcode/477715>

### **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 науки 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.