

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Ленинградской области «Лодейнопольский техникум промышленных технологий»

(ГБПОУ ЛО «ЛТПТ»)

УТВЕРЖДЕНО:
Распоряжением директора
№ 91-рс от «09» июня 2023г.

СОГЛАСОВАНО

на методической комиссии

Протокол № 12

от «07» июня 2023г

Председатель: _____ Кодлубай О.Е.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ОУП.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих
по профессии

13.01.10. «Электромонтёр по ремонту и обслуживанию
электрооборудования (по отраслям)

г. Лодейное Поле
2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ОУП.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

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 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 № 06-259); в соответствии с изменениями ФГОС СОО (Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 12 августа 2022 г. № 732); с распоряжением Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.апреля 2021 года №. Р-98 «Об утверждении концепции преподавания общеобразовательных дисциплин с учётом профессиональной направленности программ среднего профессионального образования, реализуемых на базе основного общего образования».

Разработчик: Владимир И.В. преподаватель физической культуры ГБПОУ ЛО «ЛТПТ», высшая квалификационная категория.

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	3
Планируемые результаты освоения учебного предмета	5
Содержание учебного предмета	8
Тематическое планирование	17
Условия реализации учебного предмета	23
Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета	24

1. Паспорт программы учебного предмета

1.1. Область применения программы.

Программа учебного предмета «Физическая культура» (базовый уровень) предназначена для организации занятий по физической культуре в учреждениях среднего профессионального образования, реализующих образовательную программу среднего общего образования, при подготовке квалифицированных рабочих по направлению 13.01.10. «Электромонтёр по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям).

1.2. Место учебного предмета в структуре основной профессиональной программы:

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

1.3. Цели и задачи учебного предмета – требования к результатам освоения предмета:

1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере.

Содержание программы общеобразовательного предмета «Физическая культура» направлено на развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально - культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного рабочего (служащего). 6 часов отведено профессионально ориентированному содержанию (содержание прикладного модуля). Также на отдельных уроках физической культуры отводится время профессионально ориентированному содержанию. (ППФП).

1.4. Количество часов на основании программы учебного предмета:

Объём учебной нагрузки обучающегося 72 часа, в том числе:

Обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 72 часа

2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Основу программы составляет содержание, согласованное с требованиями федерального компонента государственного стандарта среднего (полного) общего образования базового уровня.

Программа «Физическая культура» направлена на укрепление здоровья, повышение физического потенциала работоспособности обучающихся, на формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Программа содержит теоретическую и практическую части. Теоретический материал имеет валеологическую и профессиональную направленность. Его освоение обеспечивает формирование мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание обучающимися значения здорового образа жизни и 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: ознакомление обучающихся с основами валеологии; формирование 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 и профессиональной активности; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Темы учебно-методических занятий определяются по выбору из числа предложенных программой.

На учебно-методических занятиях преподаватель проводит консультации обучающихся, на которых по результатам тестирования помогает определить индивидуальную двигательную нагрузку с оздоровительной и профессиональной направленностью.

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

2. Планируемые результаты освоения общеобразовательного предмета-ны в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие	предметные
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	<p>В части трудового воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; - интерес к различным сферам профессиональной деятельности, <p>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</p> <p>а) базовые логические действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; - устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; - определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; - выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; - вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; - развивать креативное мышление при решении жизненных 	<ul style="list-style-type: none"> - уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности

	<p>проблем</p> <p>б) базовые исследовательские действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; - выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; - анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; - уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; - уметь интегрировать знания из разных предметных областей; - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; - способность их использования в познавательной и социальной практике 	
<p>ОК 04.Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p>	<ul style="list-style-type: none"> - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; <p>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</p> <p>б) совместная деятельность:</p> <ul style="list-style-type: none"> - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее 	<ul style="list-style-type: none"> - уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболева-

	<p>достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы;</p> <ul style="list-style-type: none"> - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>г) принятие себя и других людей:</p> <ul style="list-style-type: none"> - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; - признавать свое право и право других людей на ошибки; - развивать способность понимать мир с позиции другого человека 	<p>ний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
<p>ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<ul style="list-style-type: none"> - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - наличие мотивации к обучению и личностному развитию; <p>В части физического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; <p>Овладение универсальными</p>	<ul style="list-style-type: none"> - уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными спосо-

	<p>регулятивными действиями:</p> <p>а) самоорганизация:</p> <ul style="list-style-type: none"> -- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; - давать оценку новым ситуациям; - расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; - делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; - оценивать приобретенный опыт; - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень 	<p>бами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; - иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)
--	--	--

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

3.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов
Объем образовательной программы предмета	72
В том числе	
теоретическое обучение	1
практические занятия	63
Профессионально ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)	6
в т. ч.:	
теоретическое обучение	1
практические занятия	5
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта (2,4 семестры)	2

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Наименование разделов	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объем часов	Формируемые компетенции
Раздел 1 Физическая культура, как часть культуры общества и человека	Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08

физической культуры в обществе и их формы организации

.Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО

Особенности организации физического воспитания в учреждениях НПО и СПО (валеологическая и профессиональная направленность).

Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).

Физическая культура в обеспечении здоровья .

Физическая культура в режиме трудового дня 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.

Режим в трудовой и учебной деятельности.. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью..

Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиограммы. Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики

Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.

Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.

Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств Диагностика и самодиагностика состояния организма учащегося при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений — тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими

	<p>упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. Контроль (тестирование) уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда обучающихся учреждений НПО и СПО. Динамика работоспособности обучающихся в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния обучающихся в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического, и психофизического утомления обучающихся. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации.</p> <p>Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.</p> <p>Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста Личная и социально-экономическая необходимость специальной оздоровительной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Контроль (тестирование) состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования</p>		
Учебно-методическая	<p>Содержание учебно-методических занятий определяется по выбору преподавателя с учетом интересов обучающихся.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов. 2. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению. 3. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении. 4. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения. 5. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся. 6. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста. Спортограмма и профессиограмма. 	5	

	<p>7. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.</p> <p>8. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальная карта здоровья). Определение уровня здоровья (по Э.Н. Вайнеру).</p> <p>9. Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.</p>		
Учебно-тренировочная	При проведении учебно-тренировочных занятий преподаватель определяет оптимальный объем физической нагрузки, опираясь на данные о состоянии здоровья обучающихся, дает индивидуальные рекомендации к занятиям по тому или иному виду спорта.	63	
1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	<p>Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.</p> <p>Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4×100 м, 4×400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра.</p>	35	ОК 01, ОК 04, ОК 08
2. Лыжная подготовка	<p>Решает оздоровительные задачи, задачи активного отдыха. Увеличивает резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышает защитные функции организма. Совершенствует силовую выносливость, координацию движений. Воспитывает смелость, выдержку, упорство в достижении цели.</p> <p>Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.</p>	14	ОК 01, ОК 04, ОК 08
4. Спортивные игры	Проведение спортивных игр способствует совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности, укреплению здоровья, в том числе развитию координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции; дифференцировке про-	22	ОК 01, ОК 04,

странственных временных и силовых параметров движения, формированию двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; совершенствованию взрывной силы; развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности.

Из перечисленных спортивных игр образовательное учреждение выбирает те, для проведения которых есть условия, материально-техническое оснащение, которые в большей степени направлены на предупреждение и профилактику профзаболеваний, отвечают климатическим условиям региона.

Волейбол

Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекастом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

Баскетбол

Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

ОК 08

4. Тематическое планирование

№	Наименования разделов, тем и тем занятий	Длительность (часов)	Тип занятия	Материалы	Домашнее задание
Раздел 1 . Физическая культура, как часть культуры общества и человека					
	. Современное состояние физической культуры и спорта. Учебные требования и нормативы. ТБ при занятиях физической культурой.	1	лекция	учебник	конспект
Раздел 2 . Легкая атлетика		15			
	Изучение техники бега в спринте (100 м). Старт	1	Практ. занятие	презентация	комплекс упр.
	Совершенствование техники бега в спринте (100 м). Финиширование	1	Практ. занятие	спортивный инвентарь	комплекс упр.
	Совершенствование техники бега в спринте (100 м) .Бег по дистанции	1	Практ. занятие	спортивный инвентарь	комплекс упр.
	Эстафетный бег 4 по 100 метров . ППФП	1	Практ. занятие	спортивный инвентарь	комплекс упр.
	Совершенствование техники бега в спринте. Челночный бег. ППФП	1	Практ. занятие	спортивный инвентарь	комплекс упр.
	Изучение техники метания гранаты. Юноши – 700 гр., девушки- 500г,	1	Практ. занятие	спортивный инвентарь	комплекс упр.
	Совершенствование техники метания гранаты. Подбор разбега. Бросковые шаги	1	Практ. занятие	спортивный инвентарь	комплекс упр.
	Совершенствование техники метания гранаты. Финальное усилие	1	Практ. занятие	спортивный инвентарь	комплекс упр.
	Совершенствование техники метания гранаты. ППФП	1	Практ. занятие	спортивный инвентарь	комплекс упр.
	Совершенствование техники прыжка в высоту. Способ перешагивания,	2	Практ. занятие	спортивный инвентарь	комплекс упр.
	Совершенствование техники прыжка в высоту. Подбор разбега	2	Практ. занятие	спортивный инвентарь	комплекс упр.

Совершенствование техники прыжка в высоту. Толчок. Полёт. Приземление. ППФП	2	Практ. занятие	спортивный инвентарь	комплекс упр.
1.Профессионально ориентированное содержание . Физическая культура в режиме трудового дня	1	лекция	Учебник	конспект
Раздел 3 . Спортивные игры Волейбол	14			
Изучение техники приёма мяча	1	Практ. занятие	спортивный инвентарь	комплекс упр.
Совершенствование техники приёма мяча	1	Практ. занятие	спортивный инвентарь	комплекс упр.
Изучение техники передачи мяча	1	Практ. занятие	спортивный инвентарь	комплекс упр.
Совершенствование техники приёма и передачи мяча. ППФП	1	Практ. занятие	спортивный инвентарь	комплекс упр.
Совершенствование техники верхней прямой подачи	1	Практ. занятие	спортивный инвентарь	комплекс упр.
Совершенствование техники нижней прямой подачи	1	Практ. занятие	спортивный инвентарь	комплекс упр.
Изучение техники нападающего удара	1	Практ. занятие	спортивный инвентарь	комплекс упр.
Совершенствование техники нападающего удара ППФП	1	Практ. занятие	спортивный инвентарь	комплекс упр.
Совершенствование техники игры в защите. Блокирование	1	Практ. занятие	спортивный инвентарь	комплекс упр.
Изучение техники игры в нападении. Скидка мяча	1	Практ. занятие	спортивный инвентарь	комплекс упр.
Совершенствование техники игры в нападении. Скидка мяча	1	Практ. занятие	спортивный инвентарь	комплекс упр.
Изучение техники игры в защите	1	Практ. занятие	спортивный инвентарь	комплекс упр.
Совершенствование техники игры в защите. ППФП	1	Практ. занятие	спортивный инвентарь	комплекс упр.
Учебная игра . Судейство.	1		спортивный инвентарь	

	2.Профессионально ориентированное содержание . Профессионально-прикладная физическая подготовка. Средства ППФП	1	Практ. занятие	спортивный инвентарь	комплекс упр.
	3.Профессионально ориентированное содержание . Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	1	Практ. занятие	спортивный инвентарь	комплекс упр.
Дифференцированный зачёт		1			
Всего часов 1 полугодие		34 часа			
	4.Профессионально ориентированное содержание . Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	1	Практ. занятие	спортивный инвентарь	комплекс упр.
Раздел 5 . Лыжная подготовка.		14			
	Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Совершенствование попеременного двухшажного хода	1	Практ. занятие	спортивный инвентарь	ОРУ
	Совершенствование техники спуска в основной стойке. ППФП	1	Практ. занятие	спортивный инвентарь	ОРУ
	Совершенствование техники одновременного двухшажного хода	1	Практ. занятие	спортивный инвентарь	ОРУ
	Совершенствование техники торможения «плугом». ППФП	1	Практ. занятие	спортивный инвентарь	ОРУ
	Совершенствование техники одновременного одношажного и бесшажного хода	1	Практ. занятие	спортивный инвентарь	ОРУ
	Совершенствование техники спуска в низкой стойке. ППФП	1	Практ. занятие	спортивный инвентарь	ОРУ
	Совершенствование техники перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни	1	Практ. занятие	спортивный инвентарь	ОРУ

Совершенствование техники торможения «боковым соскальзыванием».	ППФП	1	Практ. занятие	спортивный инвентарь	ОРУ
Совершенствование техники передвижения «коньковым ходом»		1	Практ. занятие	спортивный инвентарь	ОРУ
Совершенствование техники поворота переступанием.	ППФП	1	Практ. занятие	спортивный инвентарь	ОРУ
Совершенствование техники двухшажного «конькового хода»		1	Практ. работа	спортивный инвентарь	ОРУ
Совершенствование техники подъёма и спуска.	ППФП	1	Практ. занятие	спортивный инвентарь	ОРУ
Совершенствование техники одновременно-го конькового хода		1	Практ. занятие	спортивный инвентарь	ОРУ
Совершенствование техники перехода с хода на ход (коньковый ход)		1	Практ. занятие	спортивный инвентарь	ОРУ
5.Профессионально ориентированное содержание. Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности		1	Практ. занятие	спортивный инвентарь	комплекс упр.
Раздел 7 Спортивные игры. Баскетбол		10			
Изучение техники ловли и передачи мяча		1	Практ. занятие	спортивный инвентарь	ОРУ
Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	ППФП	1	Практ. занятие	спортивный инвентарь	ОРУ
Изучение техники ведения мяча		1	Практ. занятие	спортивный инвентарь	ОРУ
Совершенствование техники ведения мяча		1	Практ. занятие	спортивный инвентарь	ОРУ
Изучение техники броска в движении		1	Практ. занятие	спортивный инвентарь	ОРУ
Совершенствование техники броска в движении.	ППФП	1	Практ. работа	спортивный инвентарь	ОРУ
Изучение техники броска мяча в прыжке		1	Практ. занятие	спортивный инвентарь	ОРУ
Изучение техники игры в защите - зона		1	Практ. занятие	спортивный инвентарь	ОРУ

Изучение техники игры в нападении- заслон	1	Практ. занятие	спортивный инвентарь	ОРУ
Совершенствование игры в защите- персональная опека ППФП	1	Практ. занятие	спортивный инвентарь	ОРУ
6.Профессионально ориентированное содержание. Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач	1	Практ. занятие	спортивный инвентарь	комплекс упр.
Раздел 7 . Лёгкая атлетика	10			
ТБ при занятиях физической культурой. Изучение техники бега в спринте (100 м). Старт	1	Практ. занятие	спортивный инвентарь	ОРУ
Совершенствование техники бега в спринте (100 м). Финиширование	1	Практ. занятие	спортивный инвентарь	ОРУ
Совершенствование техники бега в спринте (100 м) .Бег по дистанции	1	Практ. занятие	спортивный инвентарь	ОРУ
Совершенствование техники бега на средние дистанции. Бег по виражу	1	Практ. занятие	спортивный инвентарь	ОРУ
Совершенствование техники бега в кроссе	1	Практ. занятие	спортивный инвентарь	ОРУ
Совершенствование техники метания гранаты. Юноши – 700 гр., девушки- 500 г,	1	Практ. занятие	спортивный инвентарь	ОРУ
Совершенствование техники метания гранаты. Подбор разбега. Бросковые шаги	1	Практ. занятие	спортивный инвентарь	ОРУ
Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Многоскоки	1	Практ. занятие	спортивный инвентарь	ОРУ
Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Подбор разбега	1	Практ. занятие	спортивный инвентарь	ОРУ
Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Толчок. Полёт. Приземление	1	Практ. занятие	спортивный инвентарь	ОРУ
Дифференцированный зачёт	1	Практ. занятие	спортивный инвентарь	ОРУ

	2 полугодие	38 часов			
	Всего часов	72 часа			

5. Условия реализации учебной дисциплины

5.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.

Реализация учебного предмета требует наличия спортивного зала.

Оборудование спортивного зала:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- спортивный инвентарь и оборудование для выполнения программ

5.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

Для обучающихся

Бишаева А.А. Физическая культура, учебник, «Академия», 2018 г.

Барчуков И. С., Назаров Ю. Н., Егоров С. С. и др. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В. Я. Кикотя, И. С. Барчукова. — М., 2010.

Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2011.

Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.

Для преподавателей

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ).

Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).

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

Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и науки РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации 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». Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2013.

Интернет-ресурсы

www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).

www.olymptic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

www.gourp32441.nagod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка»).

Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

6. Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» обучающийся должен:

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;

знать/понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

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

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

6. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
- Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкур, кроссовая и лыжная подготовка).
- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- Уметь выполнять упражнения:
 - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);
 - подтягивание на перекладине (юноши);
 - поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
 - прыжки в длину с места;
 - бег 100 м;
 - бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);
 - тест Купера — 12-минутное передвижение;
 - плавание — 50 м (без учета времени);
 - бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени).

Оценка уровня физических способностей студентов

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	Оценка					
		Юноши			Девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег на 100 м (с)	13,8	14,3	16,6	16,3	17,6	18,0
	Бег на 2 км (мин, с)	7,50	8,50	9,20	9,50	11.20	11.50
	или на 3 км (мин, с)	13.10	14.40	15.10	-	-	-
2	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	13	10	8	-	-	-
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	35	25	15	-	-	-
	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	19	13	11
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	-	-	-	16	10	9
3	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи) (см)	13	8	6	16	9	7
4	Прыжок в длину с разбега (см)	440	380	360	360	320	310
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	230	210	200	185	170	160
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	50	40	30	40	30	20
6	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	38	32	27	-	-	-
	Или весом 500 г (м)	-	-	-	21	17	13
7	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	17.30	18.45	19.15
	Или на 5 км (мин, с)	23.40	25.00	25.40	-	-	-
	Или кросс на 3 км по пересеченной местности	-	-	-	Без учёта времени	Без учёта времени	Без учёта времени
8	Плавание на 50 м (мин,с)	Без учёта времени	Без учёта времени	0.41	1.10	Без учёта времени	Без учёта времени

