

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

Приложение
к ОПОП по профессии
23.01.17 Мастер по ремонту
и обслуживанию автомобилей

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ОУП.12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

**основной образовательной программы среднего профессионального
образования подготовки квалифицированных рабочих (служащих)
профессия 23.01.17 «Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей»**

г. Лодейное Поле

2024 г.

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», в соответствии с приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 27 декабря 2023 г. N 1028 «О внесении изменений в некоторые приказы министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства Просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных государственных образовательных стандартов основного общего образования» с ФГОС СПО по профессии 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей.

Организация-разработчик: ГБПОУ ЛО «Лодейнопольский техникум промышленных технологий»

Разработчик:

Владимиров И.В., преподаватель ГБПОУ ЛО «Лодейнопольский техникум промышленных технологий», высшая квалификационная категория

СОГЛАСОВАНО

на методической комиссии
Протокол №9 от «02» апреля 2024г
Председатель: Кодлубай О.Е.

УТВЕРЖДЕНО:

Распоряжением директора
№ 69-рс от «15 » апреля 2024 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	3
2. Планируемые результаты освоения учебного предмета	5
3. Содержание учебного предмета	9
4. Тематическое планирование	17
5. Условия реализации учебного предмета	20
6. Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета	21

1. Пояснительная записка

1.1. Область применения программы.

Программа учебного предмета «Физическая культура» (базовый уровень) предназначена для организации занятий по физической культуре при подготовке квалифицированных рабочих (служащих) по направлению 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей.

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: Изучение предметной области "Физическая культура" должно обеспечить:

физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учетом исторической, общекультурной и ценностной составляющей предметной области;

формирование и развитие установок активного и здорового образа жизни;

развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателей физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях.

Предметные результаты изучения предметной области "Физическая культура" должны отражать:

1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

6) для слепых и слабовидящих обучающихся:

формирование приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;

формирование представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;

7) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений у обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата;

владение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

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

владение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

умение ориентироваться с помощью сохранных анализаторов и безопасно передвигаться в пространстве с использованием при самостоятельном передвижении ортопедических приспособлений.

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 82 часа, в том числе:

Обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 82 часа

2. Планируемые результаты освоения общеобразовательного предмета 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 	<ul style="list-style-type: none"> - уметь использовать разнообразные формы и виды физической 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

	<p>мышление при решении жизненных 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>высокой работоспособности</p>
<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; 	<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

	<ul style="list-style-type: none"> - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы; - 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>технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, 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 	<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,

	<p>деятельностью;</p> <ul style="list-style-type: none"> - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; <p>Овладение универсальными 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>поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, 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; - 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)
--	---	---

Вид учебной работы	Количество часов
Объем образовательной программы предмета	82
В том числе	
теоретическое обучение	1
практические занятия	73
Профессионально ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)	6
в т. ч.:	
теоретическое обучение	1
практические занятия	5
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта	2

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

3.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы

3.2. 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	<p>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 физической культуры в обществе и их формы организации</p> <p>.Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО</p> <p>Особенности организации физического воспитания в учреждениях НПО и СПО (валеологическая и профессиональная направленность).</p> <p>Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).</p> <p>Физическая культура в обеспечении здоровья .</p> <p>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.</p> <p>Режим в трудовой и учебной деятельности.. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью..</p> <p>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</p> <p>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.</p> <p>Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные</p>	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08

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 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.

Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.

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

Учебно-методическая

Содержание учебно-методических занятий определяется по выбору преподавателя с учетом интересов обучающихся.

5

1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции.

	<p>Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.</p> <p>2. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.</p> <p>3. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.</p> <p>4. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.</p> <p>5. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся.</p> <p>6. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста. Спортограмма и профессиограмма.</p> <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.	73	
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>	40	ОК 01, ОК 04, ОК 08
2. Лыжная подготовка	Решает оздоровительные задачи, задачи активного отдыха. Увеличивает резервные	14	ОК 01, ОК

	<p>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>		04, OK 08
4. Спортивные игры	<p>Проведение спортивных игр способствует совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности, укреплению здоровья, в том числе развитию координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции; дифференцировке пространственных 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.</p> <p>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.</p> <p>Волейбол Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом 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.</p> <p>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.</p>	27	OK 01, OK 04, OK 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	спртивный инвентарь	комплекс упр.
	Совершенствование техники бега в спринте (100 м) .Бег по дистанции	1	Практ. занятие	спртивный инвентарь	комплекс упр.
	Эстафетный бег 4 по 100 метров . ППФП	1	Практ. занятие	спртивный инвентарь	комплекс упр.
	Совершенствование техники бега в спринте. Челночный бег. ППФП	1	Практ. занятие	спртивный инвентарь	комплекс упр.
	Изучение техники метания гранаты. Юноши – 700 гр., девушки- 500г,	1	Практ. занятие	спртивный инвентарь	комплекс упр.
	Совершенствование техники метания гранаты. Подбор разбега. Бросковые шаги	1	Практ. занятие	спртивный инвентарь	комплекс упр.
	Совершенствование техники метания гранаты. Финальное усилие	1	Практ. занятие	спртивный инвентарь	комплекс упр.
	Совершенствование техники метания гранаты. ППФП	1	Практ. занятие	спртивный инвентарь	комплекс упр.

Совершенствование техники прыжка в высоту. Способ перешагивания,	2	Практ. занятие	спртивный инвентарь	комплекс упр.
Совершенствование техники прыжка в высоту. Подбор разбега	2	Практ. занятие	спртивный инвентарь	комплекс упр.
Совершенствование техники прыжка в высоту. Толчок. Полёт. Приземление. ППФП	2	Практ. занятие	спртивный 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	спртивный инвентарь	комплекс упр.
Совершенствование техники приёма мяча	1	Практ. занятие	спртивный инвентарь	комплекс упр.
Изучение техники передачи мяча	1	Практ. занятие	спртивный инвентарь	комплекс упр.
Совершенствование техники приёма и передачи мяча. ППФП	1	Практ. занятие	спртивный инвентарь	комплекс упр.
Совершенствование техники верхней прямой подачи	1	Практ. занятие	спртивный инвентарь	комплекс упр.
Совершенствование техники нижней прямой подачи	1	Практ. занятие	спртивный инвентарь	комплекс упр.
Изучение техники нападающего удара	1	Практ. занятие	спртивный инвентарь	комплекс упр.
Совершенствование техники нападающего удара ППФП	1	Практ. занятие	спртивный инвентарь	комплекс упр.
Совершенствование техники игры в защите. Блокирование	1	Практ. занятие	спртивный инвентарь	комплекс упр.
Изучение техники игры в нападении. Скидка мяча	1	Практ. занятие	спртивный инвентарь	комплекс упр.
Совершенствование техники игры в нападении. Скидка мяча	1	Практ. занятие	спртивный инвентарь	комплекс упр.
Изучение техники игры в защите	1	Практ. занятие	спртивный инвентарь	комплекс упр.

Совершенствование техники игры в защите. ППФП	1	Практ. занятие	спртивный инвентарь	комплекс упр.
Учебная игра . Судейство.	1			
2.Профессионально ориентированное содержание . Профессионально-прикладная физическая подготовка. Средства ППФП	1	Практ. занятие	спртивный инвентарь	комплекс упр.
3.Профессионально ориентированное содержание. Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	1	Практ. занятие	спртивный 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	спртивный 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 одновременного 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	спртивный инвентарь	комплекс упр.
Раздел 7 Спортивные игры. Баскетбол		15			
	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	2	Практ. занятие	спортивный инвентарь	ОРУ

Совершенствование техники броска в движении. ШФП	1	Практ. работа	спортивный инвентарь	ОРУ
Изучение техники броска мяча в прыжке	2	Практ. занятие	спортивный инвентарь	ОРУ
Изучение техники игры в защите - зона	2	Практ. занятие	спортивный инвентарь	ОРУ
Изучение техники игры в нападении- заслон	2	Практ. занятие	спортивный инвентарь	ОРУ
Совершенствование игры в защите- персональная опека ШФП	2	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	спртивный инвентарь	комплекс упр.
Раздел 7 . Лёгкая атлетика	15			
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	2	Практ. занятие	спортивный инвентарь	ОРУ
Совершенствование техники бега в спринте (100 м) .Бег по дистанции	2	Практ. занятие	спортивный инвентарь	ОРУ
Совершенствование техники бега на средние дистанции. Бег по виражу	2	Практ. занятие	спортивный инвентарь	ОРУ
Совершенствование техники бега в кроссе	2	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	2	Практ. занятие	спортивный инвентарь	ОРУ
	Дифференцированный зачёт	1	Практ. занятие	спортивный инвентарь	ОРУ
	2 полугодие	48 часов			
	Всего часов	82 часа			

5. Условия реализации учебного предмета

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.gour32441.nagod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготов-

ка». 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

№ 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

