

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

**Приложение**  
К ОПОП по специальности  
43.02.15 Поварское и кондитерское дело

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**ОУП.12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**основной образовательной программы среднего  
профессионального образования**

**специальность 43.02.15 Поварское и кондитерское дело**

**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 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 и среднего общего образования».

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 по специальности 43.02.15 Поварское и кондитерское дело.

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 воздей-

ствия 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><b>В части трудового воспитания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;</li> <li>- готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;</li> <li>- интерес к различным сферам профессиональной деятельности,</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</b></p> <p><b>а) базовые логические действия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;</li> <li>- устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;</li> <li>- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;</li> <li>- выявлять закономерности и противоречия в рассматрива-</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 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);</li> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производ-</li> </ul>

	<p>емых явлениях;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;</li> <li>- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем</li> </ul> <p><b>б) базовые исследовательские действия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;</li> <li>- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;</li> <li>- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;</li> <li>- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;</li> <li>- уметь интегрировать знания из разных предметных областей;</li> <li>- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;</li> <li>- способность их использования в познавательной и социальной практике</li> </ul>	<p>ственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</p>
<p>ОК 04.Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными коммуникативными действи-</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 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</li> </ul>

	<p><b>ями:</b></p> <p><b>б) совместная деятельность:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;</li> <li>- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы;</li> <li>- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;</li> <li>- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными регулятивными действиями:</b></p> <p><b>г) принятие себя и других людей:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;</li> <li>- признавать свое право и право других людей на ошибки;</li> <li>- развивать способность понимать мир с позиции другого человека</li> </ul>	<p>физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</li> </ul>
<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"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- наличие мотивации к обучению и личностному развитию;</li> </ul> <p><b>В части физического воспитания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;</li> <li>- потребность в физическом</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 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);</li> <li>- владеть современными тех-</li> </ul>

	<p>совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными регулятивными действиями:</b></p> <p><b>а) самоорганизация:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;</li> <li>- давать оценку новым ситуациям;</li> <li>- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;</li> <li>- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;</li> <li>- оценивать приобретенный опыт;</li> <li>- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень</li> </ul>	<p>нологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> <li>- 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;</li> <li>- иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)</li> </ul>
--	---	---

### 3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

#### 3.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы

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

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
<p><b>Раздел 1 Физическая культура, как часть культуры общества и человека</b></p>	<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. Особенно-</p>	<p><b>2</b></p>	<p>ОК 01, ОК 04, ОК 08</p>

	<p>сти 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.</p> <p>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.</p> <p>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> <p>1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.</p>	5	

	<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 профиограммы специалиста. Спортограмма и профиограмма.</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 возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышает защитные функции организма. Совершенствует силовую выносливость, координацию движений. Воспитывает смелость, выдержку, упорство в достижении цели.	14	ОК 01, ОК 04, ОК 08

	<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>		
<p>4. Спортивные игры</p>	<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><b>Волейбол</b> 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.</p> <p><b>Баскетбол</b> 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>	<p>27</p>	<p>ОК 01, ОК 04, ОК 08</p>

#### 4. Тематическое планирование

№	Наименования разделов, тем и тем занятий	Длительность (часов)	Тип занятия	Материалы	Домашнее задание
<b>Раздел 1 . Физическая культура, как часть культуры общества и человека</b>					
	. Современное состояние физической культуры и спорта. Учебные требования и нормативы. ТБ при занятиях физической культурой.	1	лекция	учебник	конспект
<b>Раздел 2 . Легкая атлетика</b>					
	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 . <b>ППФП</b>	1	Практ. занятие	спртивный инвентарь	комплекс упр.
	Совершенствование техники бега в спринте. Челночный бег. <b>ПФП</b>	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. <b>ППФП</b>	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. <b>ППФП</b>	2	Практ. занятие	спортивный инвентарь	комплекс упр.
	<b>1.Профессионально ориентированное содержание</b> . Физическая культура в режиме трудового дня	1	лекция	учебник	конспект
Раздел 3 . Спортивные игры Волейбол		<b>14</b>			
	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. <b>ППФП</b>	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 <b>ППФП</b>	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. <b>ППФП</b>	1	Практ. занятие	спортивный инвентарь	комплекс упр.
	Учебная игра . Судейство.	1			
	<b>2.Профессионально ориентирован-</b>	1	Практ. занятие	спортивный инвентарь	комплекс упр.

	<b>ное содержание</b> . Профессионально-прикладная физическая подготовка. Средства ППФП				
	<b>3.Профессионально ориентированное содержание.</b> Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	1	Практ. занятие	спртивный инвентарь	комплекс упр.
Дифференцированный зачёт		1			
<b>Всего часов 1 полугодие</b>		<b>34 часа</b>			
	<b>4.Профессионально ориентированное содержание.</b> 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. <b>ППФП</b>	1	Практ. занятие	спортивный инвентарь	ОРУ
	Совершенствование техники одновременного двухшажного хода	1	Практ. занятие	спортивный инвентарь	ОРУ
	Совершенствование техники торможения «плугом». <b>ППФП</b>	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. <b>ППФП</b>	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». <b>ППФП</b>	1	Практ. занятие	спортивный инвентарь	ОРУ
Совершенствование техники передвижения «коньковым ходом»	1	Практ. занятие	спортивный инвентарь	ОРУ
Совершенствование техники поворота переступанием. <b>ППФП</b>	1	Практ. занятие	спортивный инвентарь	ОРУ
Совершенствование техники двухшажного «конькового хода»	1	Практ. работа	спортивный инвентарь	ОРУ
Совершенствование техники подъёма и спуска. <b>ППФП</b>	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
<b>5.Профессионально ориентированное содержание.</b> Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	1	Практ. занятие	спртивный инвентарь	комплекс упр.
<b>Раздел 7 Спортивные игры. Баскетбол</b>	<b>15</b>			
Изучение техники ловли и передачи мяча	1	Практ. занятие	спортивный инвентарь	ОРУ
Совершенствование техники ловли и передачи мяча. <b>ППФП</b>	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. <b>ППФП</b>	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 <b>ППФП</b>	2	Практ. занятие	спортивный инвентарь	ОРУ
	<b>6.Профессионально ориентированное содержание.</b> 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

3.1. 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

3.2. 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](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

[www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).

[www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

[www.goup32441.nagod.ru](http://www.goup32441.nagod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготов-

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

## 5. 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