МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ

краевое Государственное автономное

профессиональное образовательное учреждение

 «емельяновский дорожно-строительный техникум»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОУД.06 Физическая культура**

в рамках программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих

 по профессии СПО

35.01.13 Тракторист-машинист сельскохозяйственного производства

Емельяново

Рабочая программа учебной дисциплины ОУД. О6 Физическая культура является частью общеобразовательной подготовки студентов в учреждениях среднего профессионального образования (далее – СПО), составлена с учетом примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины Физическая культура для профессиональных образовательных организаций, рекомендовано ФГАУ «ФИРО» протокол №3 от 21.07.2015г. Регистрационный номер рецензии 383 от 23.07.2015г.

Организация - разработчик:

Краевое государственное автономное профессиональное образовательное учреждение «Емельяновский дорожно-строительный техникум»

Разработчики:

Петрова Александра Михайловна – преподаватель физической культуры краевого государственного автономного профессионального образовательного учреждения «Емельяновский дорожно-строительный техникум»

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | стр. |
| 1. | ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 4 |
| 2. | СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 7 |
| 3. | УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 29 |
| 4. | КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 41 |

1. **ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**1.1. Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура – является частью основной профессиональной образовательной программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих в соответствии с ФГОС по профессиям СПО 35.01.13 Тракторист-машинист сельскохозяйственного производства.

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы**

 Учебная дисциплина Физическая культура входит в общеобразовательный цикл и относится к базовым общеобразовательным дисциплинам.

**1.3. Цели и задачи учебной дисциплины - требования к результатам освоения учебной дисциплины**

Освоение содержания учебной дисциплины Физическая культура обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

* **личностных:**

Л1. - готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному са­моопределению;

Л2 - сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обу­чению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, непри­ятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

Л3 - потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;

Л4 - приобретение личного опыта творческого использования профессионально­оздоровительных средств и методов двигательной активности;

Л5 - формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе це­ленаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

Л6 - готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

Л7 - способность к построению индивидуальной образовательной траектории са­мостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

Л8 - способность использования системы значимых социальных и межличност­ных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

Л9 - формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятель­ности, эффективно разрешать конфликты;

Л10 - принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно­оздоровительной деятельностью;

Л11 - умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

Л12 - патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Ро­диной;

Л13 - готовность к служению Отечеству, его защите;

* **метапредметных:**

М1 - способность использовать межпредметные понятия и универсальные учеб­ные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в по­знавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

М2 - готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с ис­пользованием специальных средств и методов двигательной активности;

М3 - освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (воз­растной и спортивной), экологии, ОБЖ;

М4 - готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

М5 - формирование навыков участия в различных видах соревновательной дея­тельности, моделирующих профессиональную подготовку;

М6 - умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

* **предметных:**

П1 - умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельно­сти для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

П2 - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболева­ний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

П3 - владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

П4 - владение физическими упражнениями разной функциональной направлен­ности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособ­ности;

П5 - владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятель­ности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно­спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник, освоивший ППКРС СПО, должен обладать:

**- общими компетенциями**, включающими в себя способность:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.

ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.

ОК 4. Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 7. Организовывать собственную деятельность с соблюдением требований экологической безопасности;

ОК 8. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

* 1. **Количество часов на освоение программы учебной дисциплины ОУД.О6 Физическая культура**

|  |  |
| --- | --- |
|  | Учебная нагрузка обучающихся (час.) |
|  | Максимальная | Самостоятельная работа | Обязательная аудиторная |
| Всего  | в т. ч. лабораторные и практические |
| 1 курс | 184 | 60 | 124 | 124 |
|  1 семестр | 82 | 30 | 52 | 52 |
|  2 семестр | 102 | 30 | 72 | 72 |
| 2 курс | 176 | 60 | 116 | 116 |
|  3 семестр | 82 | 30 | 52 | 52 |
|  4 семестр | 94 | 30 | 64 | 64 |
| *Итого:* | *360* | *120* | *240* | *240* |

1. **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

 **ОУД.О6 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | ***Количество часов*** |
| *Всего:* | 1 курс | 2 курс |
| 1 семестр | 2 семестр | 3 семестр | 4 семестр |
| **Максимальная учебная нагрузка**  | ***360*** |  |  |  |  |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка**  | ***240*** | 52 | 72 | 52 | 64 |
| в том числе: |  |  |  |  |  |
|  лабораторные и практические занятия | *240* | 52 | 72 | 52 | 64 |
|  контрольные работы | *-* |  |  |  |  |
| **Самостоятельная работа обучающегося**  | ***120*** | 30 | 30 | 30 | 30 |
| в том числе: |  |  |  |  |  |
| теория «рефераты» |  | 5 |  | 2 |  |
|  легкая атлетика |  | 10 |  | 8 |  |
| волейбол |  | 10 |  | 10 |  |
| баскетбол |  | 5 | 5 | 10 |  |
| лыжная подготовка |  |  | 10 |  | 10 |
| гимнастика |  |  | 5 |  | 10 |
| атлетическая гимнастика |  |  | 6 |  | 10 |
| подвижные игры |  |  | 4 |  |  |

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОУД.О6 Физическая культура**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № занятия | Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа  | Учебная нагрузка (час.) | Результаты освоения учебной деятельности | Коды формирующие компетенции |  |
| Максимальная | Самостоятельная работа | Обязательная аудиторная | ОК | ПК |
| Всего  | В т.ч. Лабораторные и практические |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| **Всего часов:** | **360** | **120** | **240** | **240** |  |  |  |  |
| *1 курс. 1 семестр всего часов:* | ***82*** | ***30*** | ***52*** | ***52*** |  |  |  |  |
| **1. Теория физической культуры** | 4 |  | 4 | 4 |  |  |  |  |
| 1 | Введение | Современное состояние физической культуры и спорта. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. 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). | 1 |  | 1 | 1 | Л1,Л2,М1,М4,М6 |  |  |  |
| 2 | Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья | 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. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и валеология. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. | 1 |  | 1 | 1 | Л2,Л3,Л10,М1,М6,П1,П2 |  |  |  |
| 3 | 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.  | 1 |  | 1 | 1 | Л2,Л8,М1,М6,П1,П2 |  |  |  |
| 4 | 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. | 1 |  | 1 | 1 | Л1,Л2,М1,М4,М6,П4, |  |  |  |
|  | Самостоятельная работа | Рефераты | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| 1. **Практическая часть.**
 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Тема 2. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.** | **16** |  |  |  |  |  |  |  |
| 5-6 | Низкий старт  | Низкий старт 2х30, 80м. Старт в эстафетном беге. Передача эстафетной палочки при движении шагом, бегом в среднем темпе. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств | 2 |  | 2 | 2 |  Л3,Л4,Л6,Л9,Л11,М1,М2,М3,М5,П1,П2,П5,П4,П3 | ОК2,ОК3,ОК6 |  |  |
| 7-8 | Низкий старт, развитие скоростных качеств | Низкий старт 2х40, 100м. Передача эстафетной палочки бегом в среднем темпе, «уход» от партнера. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств | 2 |  | 2 | 2 | Л3,Л4,Л6,Л9,Л11,М1,М2,М3,М5,П1,П2,П5,П4,П3 | ОК2,ОК3,ОК6 |  |  |
| 9-10 | Низкий старт, развитие скоростных качеств | Низкий старт 60, 80, 100м. Старт и передача эстафетной палочки по виражу. 4х100м. Передача эстафетной палочки на средней скорости. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Равномерный бег 1600м. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств. Передача эстафетной палочки с максимальной скоростью(У). ОРУ. Равномерный бег 1600м | 2 |  | 2 | 2 | Л3,Л4,Л6,Л9,Л11,М1,М2,М3,М5,П1,П2,П5,П4,П3 | ОК2,ОК3,ОК6 |  |  |
| 11-12 | Развитие скоростных качеств | ОРУ. Равномерный бег 1800м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Бег 100м на результат | 2 |  | 2 | 2 | Л3,Л4,Л6,Л9,Л11,М1,М2,М3,М5,П1,П2,П5,П4,П3 | ОК2,ОК3,ОК6 |  |  |
| 13-14 | Развитие выносливости. | Бег в среднем темпе до 2000м. ОРУ. Метание гранаты: девушки (500г) в горизонтальную цель 2,5х2,5м с расстояния 10-12м; юноши (700г) – с расстояния 15-20м. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Терминология метания. | 2 |  | 2 | 2 | Л3,Л4,Л6,Л9,Л11,М1,М2,М3,М5,П1,П2,П5,П4,П3 | ОК2,ОК3,ОК6 |  |  |
| 15-16 | Прыжки в длину с места. | Совершенствование техники прыжка в длину с места. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Челночный бег 5х10, 9х10/2 серии. Развитие скоростно-силовых качеств. | 2 |  | 2 | 2 | Л2,Л3,Л9,Л10,Л11,М5,М4,М3,М2,П1,П3,П5 | ОК2,ОК3,ОК6 |  |  |
| 17-18 | Челночный бег. | Совершенствование техники прыжка в длину с места. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Челночный бег 7х10 /2 серии, 10х10. Развитие скоростно-силовых качеств. | 2 |  | 2 | 2 | Л3,Л4,Л6,Л9,Л11,М1,М2,М3,М5 | ОК3 |  |  |
| 19-20 | Челночный бег. | Челночный бег 3х10. ОРУ. Развитие координации движений. Прыжки со скакалкой. | 2 |  | 2 | 2 | Л3,Л4,Л6,Л9,Л11,М1,М2,М3,М5 | ОК3 |  |  |
|  | Самостоятельная работа | 10 | 10 |  |  | Л1,Л2,Л3,Л5,Л6,Л10,М6,М4,М1,П1,П2,П3,П4,П5 | ОК2,ОК7,ОК3 |  |  |
|  |  | Упражнения на развитие выносливости. | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Упражнения на развитие скоростных способностей. | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Упражнения на развитие координационных способностей. | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Тема 3. Спортивные игры. Волейбол**  | **20** |  |  |  |  |  |  |  |
| 21-22 | Техника передвижения игрока. Правила игры. ТБ на занятиях волейболом. | Чередование способов перемещения: лицом, боком спиной вперед. Работа рук при передаче мяча сверху и приеме снизу. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Развитие координационных качеств. Правила техники безопасности при игре в волейбол. | 2 |  | 2 | 2 | Л2,Л4,Л6,Л8,Л9,Л11,М3,М5,М6,П3,П4,П5 | ОК2,ОК3,ОК6 |  |  |
| 23-24 | Варианты техники приема и передачи мяча. | Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д. Техника выполнения нападающего удара. Выход на встречу мяча и изготовка для приема мяча. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Развитие координационных качеств. | 2 |  | 2 | 2 | Л2,Л4,Л6,Л8,Л9,Л11,М3,М5,М6,П3,П4,П5 | ОК2,ОК3,ОК6 |  |  |
| 25-26 | Варианты подачи мяча. | Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Работа рук при нападающем ударе. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Развитие быстроты и прыгучести. | 2 |  | 2 | 2 | Л2,Л4,Л6,Л8,Л9,Л11,М3,М5,М6,П3,П4,П5 | ОК2,ОК3,ОК6 |  |  |
| 27-28 | Постановка рук при блокировании. | Постановка рук при блокировании. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Совершенствовать технику верхней подачи мяча и приема мяча с подачи. Развитие быстроты и прыгучести. | 2 |  | 2 | 2 | Л2,Л4,Л6,Л8,Л9,Л11,М3,М5,М6,П3,П4,П5 | ОК2,ОК3 |  |  |
| 29-30 | Техника удара. | Отбивание мяча кулаком через сетку. Совершенствование нижнего приема мяча с подачи, своевременного выхода на мяч. Совершенствование техники нападающего удара. Развитие координационных качеств. | 2 |  | 2 | 2 | Л2,Л4,Л6,Л8,Л9,Л11,М3,М5,М6,П3,П4,П5 | ОК2,ОК3,ОК6 |  |  |
| 31-32 | Навыки отбивания мяча | Работа кисти при нападающем ударе. Совершенствование навыков отбивания мяча кулаком через сетку. Верхняя подача мяча, прием мяча с подачи. Развитие быстроты. | 2 |  | 2 | 2 | Л2,Л4,Л6,Л8,Л9,Л11,М3,М5,М6,П3,П4,П5 | ОК2,ОК3,ОК6 |  |  |
| 33-34 | Навыки отбивания мяча | Совершенствование навыков работы рук и ног при передаче и приеме мяча снизу во встречных колоннах. Выпрыгивание и постановка рук при блокировании. Развивать быстроту, прыгучесть. | 2 |  | 2 | 2 | Л2,Л4,Л6,Л8,Л9,Л11,М3,М5,М6,П3,П4,П5 | ОК2,ОК3,ОК6 |  |  |
| 35-36 | Техника приема мяча | Прием мяча снизу от нападающего удара. Совершенствование техники работы рук, ног, туловища при приеме мяча с подачи. Выпрыгивание и работа кисти при нападающем ударе. Развитие быстроты и ловкости. | 2 |  | 2 | 2 | Л2,Л4,Л6,Л8,Л9,Л11,М3,М5,М6,П3,П4,П5 | ОК2,ОК3,ОК6 |  |  |
| 37-38 | Техника передачи мяча | Верхняя передача мяча через сетку в прыжке. Прием мяча снизу от нападающего удара. Совершенствование техники выпрыгивания и выполнения нападающего удара в максимально верхней точке выпрыгивания. Развитие выносливости и ловкости. | 2 |  | 2 | 2 | Л2,Л4,Л6,Л8,Л9,Л11,М3,М5,М6,П3,П4,П5 | ОК2,ОК3,ОК6 |  |  |
| 39-40 | Прием и передача мяча | Совершенствование работы рук при приеме и передаче мяча во встречных колоннах. Совершенствование верхней подачи мяча и приема мяча с подачи. Выпрыгивание и постановка рук при парном блокировании. Развитие быстроты и ловкости. | 2 |  | 2 | 2 | Л2,Л4,Л6,Л8,Л9,Л11,М3,М5,М6,П3,П4,П5 | ОК2,ОК3,ОК6 |  |  |
|  | Самостоятельная работа | 10 | 10 |  |  | Л1,Л2,Л3,Л5,Л6,Л10,М6,М4,М1,П1,П2,П3,П4,П5 | ОК2,ОК3,ОК6,ОК7 |  |  |
|  |  | Правила игры волейбол. | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Передача мяча различными способами. | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Подача мяча различными способами. | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Прием и передача мяча различными способами. | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Упражнения на развитие координационных способностей. | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Нападающий удар. | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
|  | 1. **Баскетбол**
 | **10** |  |  |  |  |  |  |  |
| 41-42 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. ТБ при игре в баскетбол | Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. | 2 |  | 2 | 2 | Л2,Л4,Л6,Л8,Л9,Л11,М3,М5,М6,П3,П4,П5 | ОК2,ОК3,ОК6 |  |  |
| 43-44 | Приемы передачи мяча | Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств. | 2 |  | 2 | 2 | Л2,Л4,Л6,Л8,Л9,Л11,М3,М5,М6,П3,П4,П5 | ОК2,ОК3,ОК6 |  |  |
| 45-46 | Ловля и передача мяча | Совершенствование передвижений и остановок игроков. Ловля и передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств. | 2 |  | 2 | 2 | Л2,Л4,Л6,Л8,Л9,Л11,М3,М5,М6,П3,П4,П5 | ОК2,ОК3,ОК6 |  |  |
| 47-48 | Ловля и передача мяча различными способами | Совершенствование передвижений и остановок игроков. Ловля и передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств. | 2 |  | 2 | 2 | Л2,Л4,Л6,Л8,Л9,Л11,М3,М5,М6,П3,П4,П5 | ОК2,ОК3,ОК6 |  |  |
| 49-50 | Ловля и передача мяча различными способами | Совершенствование передвижений и остановок игроков. Ловля и передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств. | 2 |  | 2 | 2 | Л2,Л4,Л6,Л8,Л9,Л11,М3,М5,М6,П3,П4,П5 | ОК2,ОК3,ОК6 |  |  |
|  | Самостоятельная работа |  | 5 | 5 |  |  | Л1,Л2,Л3,Л5,Л6,Л10,М6,М4,М1,П1,П2,П3,П4,П5 | ОК2,ОК3,ОК6,ОК7 |  |  |
|  |  | Правила игры баскетбол | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Передачи мяча различными способами. | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Комплекс общеразвивающих упражнений | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| 51-52 | 1. **Зачет**
 | **2** |  | 2 | 2 |   |   |  |  |
| *1 курс. 2 семестр всего часов* | ***102*** | ***30*** | ***72*** | ***72*** |  |  |  |  |
|  | 1. **Баскетбол**
 | **10** |  |  |  |  |  |  |  |
| 53-54 | Ловля и передачи мяча различными способами в движении. | Совершенствование передвижений и остановок игроков. Ловля и передачи мяча различными способами в движении. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита. Развитие скоростных качеств | 2 |  | 2 | 2 | Л2,Л4,Л6,Л8,Л9,Л11,М3,М5,М6,П3,П4,П5 | ОК2,ОК3,ОК6 |  |  |
| 55-56 | Передачи мяча различными способами в движении | Передачи мяча различными способами в движении Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита. Развитие скоростных качеств | 2 |  | 2 | 2 | Л2,Л4,Л6,Л8,Л9,Л11,М3,М5,М6,П3,П4,П5 | ОК2,ОК3,ОК6 |  |  |
| 57-58 | Ведение мяча с сопротивлением. | Совершенствование передвижений и остановок игроков. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств | 2 |  | 2 | 2 | Л2,Л4,Л6,Л8,Л9,Л11,М3,М5,М6,П3,П4,П5 | ОК2,ОК3,ОК6 |  |  |
| 59-60 | Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. | Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств | 2 |  | 2 | 2 | Л2,Л4,Л6,Л8,Л9,Л11,М3,М5,М6,П3,П4,П5 | ОК2,ОК3,ОК6 |  |  |
| 61-62 | Ведение мяча с сопротивлением. | Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств | 2 |  | 2 | 2 | Л2,Л4,Л6,Л8,Л9,Л11,М3,М5,М6,П3,П4,П5 | ОК2,ОК3,ОК6 |  |  |
|  | Самостоятельная работа | 5 | 5 |  |  |  | ОК2,ОК3,ОК6,ОК7 |  |  |
|  |  | Ловля и передача мяча различными способами. | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Упражнения на развитие скорости. | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Ведение мяча различными способами. | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |
|  | 1. **Лыжная подготовка**
 | **20** |  |  |  |  |  |  |  |
| 63-64 | ТБ при занятиях лыжной подготовкой. Первая помощь при обморожении | Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Одевание лыж. Одежда и обувь для занятий на лыжах. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода и одновременного одношажного хода. | 2 |  | 2 | 2 | Л2,Л3,Л4,Л5,Л6,Л8,Л9,Л10,Л11,М2,М3,М5,М6,П1,П5 | ОК2,ОК3,ОК6 |  |  |
| 65-66 | Переход с попеременных ходов на одновременные | Движение маховой ноги в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе. Отталкивание ногой в одновременном одношажном ходе. Переход с попеременных ходов на одновременные. Виды лыжного спорта. | 2 |  | 2 | 2 | Л2,Л3,Л4,Л5,Л6,Л8,Л9,Л10,Л11,М2,М3,М5,М6,П1,П5 | ОК2,ОК3,ОК6 |  |  |
| 67-68 | Попеременный четырехшажный ход | Попеременный четырехшажный ход.  Подседание и разгибание ноги при отталкивании в одновременном одношажном ходе. Применение хода в зависимости от рельефа местности. Развитие выносливости при ходьбе на лыжах. | 2 |  | 2 | 2 | Л2,Л3,Л4,Л5,Л6,Л8,Л9,Л10,Л11,М2,М3,М5,М6,П1,П5 | ОК2,ОК3,ОК6 |  |  |
| 69-70 | Переход с одновременных на попеременные ходы  | Переход с одновременных ходов на попеременные. Отталкивание ногой в одновременном двухшажном коньковом ходе. Развитие быстроты. | 2 |  | 2 | 2 | Л2,Л3,Л4,Л5,Л6,Л8,Л9,Л10,Л11,М2,М3,М5,М6,П1,П5 | ОК2,ОК3,ОК6 |  |  |
| 71-72 | Одновременный одношажный ход | Одновременный одношажный коньковый ход. Развитие выносливости. Прохождение дистанции до 4,0 км. | 2 |  | 2 | 2 | Л2,Л3,Л4,Л5,Л6,Л8,Л9,Л10,Л11,М2,М3,М5,М6,П1,П5 | ОК2,ОК3,ОК6 |  |  |
| 73-74 | Переход с одновременных на попеременные ходы | Переход с одновременных ходов на попеременные. Энергичное отталкивание ногой в одновременном одношажном коньковом ходе. Развитие силы. | 2 |  | 2 | 2 | Л2,Л3,Л4,Л5,Л6,Л8,Л9,Л10,Л11,М2,М3,М5,М6,П1,П5 | ОК2,ОК3,ОК6 |  |  |
| 75-76 | Коньковый ход | Совершенствование техники выполнения конькового хода. Развитие выносливости. Прохождение дистанции 5,0 км. | 2 |  | 2 | 2 | Л2,Л3,Л4,Л5,Л6,Л8,Л9,Л10,Л11,М2,М3,М5,М6,П1,П5 | ОК2,ОК3,ОК6 |  |  |
| 77-78 | Техника преодоления подъемов | Техника преодоления подъемов при ходьбе по дистанции. Одновременный одношажный коньковый ход - оценка техники выполнения. Развитие скорости. | 2 |  | 2 | 2 | Л2,Л3,Л4,Л5,Л6,Л8,Л9,Л10,Л11,М2,М3,М5,М6,П1,П5 | ОК2,ОК3,ОК6 |  |  |
| 79-80 | Совершенствование техники конькового хода | Совершенствование техники выполнения коньковых ходов. Применение хода в зависимости от рельефа местности. Развитие быстроты. | 2 |  | 2 | 2 | Л2,Л3,Л4,Л5,Л6,Л8,Л9,Л10,Л11,М2,М3,М5,М6,П1,П5 | ОК2,ОК3,ОК6 |  |  |
| 81-82 | Одновременный двухшажный коньковый ход | Применение одновременного двухшажного конькового хода при передвижении в пологий подъем. Распределение силы на всю дистанцию – 5,5 км. Развитие выносливости. | 2 |  | 2 | 2 | Л2,Л3,Л4,Л5,Л6,Л8,Л9,Л10,Л11,М2,М3,М5,М6,П1,П5 | ОК2,ОК3,ОК6 |  |  |
|  | Самостоятельная работа | Катание на лыжах , коньках в свободное время. | 10 | 10 |  |  | Л2,Л3,Л4,Л5,Л6,Л8,Л9,Л10,Л11,М2,М3,М5,М6,П1,П5 | ОК2,ОК3,ОК6,ОК7 |  |  |
|  | 1. **Гимнастика**
 | **18** |  |  |  |  |  |  |  |
| 83-84 | ТБ при занятиях гинастикой. | Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте.*юноши*Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы.Опорный прыжок (конь в длину, высота 110-115см).*девушки*Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Развитие силовых способностей. Основы ритмической гимнастики. | 2 |  | 2 | 2 | Л2,Л3,Л4,Л5,Л6,Л8,Л9,Л10,Л11,М2,М3,М5,М6,П1,П5 | ОК2,ОК3,ОК6 |  |  |
| 85-86 | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте. |  Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте.*юноши*Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы.Опорный прыжок (конь в длину, высота 110-115см).*девушки*Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Развитие силовых способностей. Основы ритмической гимнастики. | 2 |  | 2 | 2 | Л2,Л3,Л4,Л5,Л6,Л8,Л9,Л10,Л11,М2,М3,М5,М6,П1,П5 | ОК2,ОК3,ОК6 |  |  |
| 87-88 | Повороты в движении. Перестроение. | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте.*юноши*Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы.Опорный прыжок (конь в длину, высота 110-115см).*девушки*Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Развитие силовых способностей. Основы ритмической гимнастики. | 2 |  | 2 | 2 | Л2,Л3,Л4,Л5,Л6,Л8,Л9,Л10,Л11,М2,М3,М5,М6,П1,П5 | ОК2,ОК3,ОК6 |  |  |
| 89-90 | Повороты в движении. Перестроение | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте.*юноши* Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине. Подъём переворотом. Развитие силы.Опорный прыжок (конь в длину, высота 110-115см).*девушки*Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Развитие силовых способностей. Основы ритмической гимнастики. | 2 |  | 2 | 2 | Л2,Л3,Л4,Л5,Л6,Л8,Л9,Л10,Л11,М2,М3,М5,М6,П1,П5 | ОК2,ОК3,ОК6 |  |  |
| 91-92 | Повороты в движении. Перестроение | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте.*юноши* Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине. Подъём переворотом. Развитие силы.Опорный прыжок (конь в длину, высота 115-120см).*девушки*Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Развитие силовых способностей. Основы ритмической гимнастики. | 2 |  | 2 | 2 | Л2,Л3,Л4,Л5,Л6,Л8,Л9,Л10,Л11,М2,М3,М5,М6,П1,П5 | ОК2,ОК3,ОК6 |  |  |
| 93-94 | Повороты в движении. Перестроение | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте.*юноши*Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине. Подъём переворотом. Развитие силы.Опорный прыжок (конь в длину, высота 115-120см).*девушки*Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Базовые шаги аэробики. Развитие выносливости и координации | 2 |  | 2 | 2 | Л2,Л3,Л4,Л5,Л6,Л8,Л9,Л10,Л11,М2,М3,М5,М6,П1,П5  | ОК2,ОК3,ОК6 |  |  |
| 95-96 | Повороты в движении. Перестроение | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ в движении.*юноши*Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине. Подъём переворотом. Развитие силы.Опорный прыжок (конь в длину, высота 115-120см).*девушки*Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Базовые шаги аэробики. Развитие выносливости и координации | 2 |  | 2 | 2 | Л2,Л3,Л4,Л5,Л6,Л8,Л9,Л10,Л11,М2,М3,М5,М6,П1,П5 | ОК2,ОК3,ОК6 |  |  |
| 97-98 | Повороты в движении. Перестроение | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ в движении. *юноши*Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине. Подъём переворотом. Развитие силы.*девушки*Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Базовые шаги аэробики. Развитие выносливости и координации | 2 |  | 2 | 2 | Л2,Л3,Л4,Л5,Л6,Л8,Л9,Л10,Л11,М2,М3,М5,М6,П1,П5 | ОК2,ОК3,ОК6 |  |  |
| 99-102 | Перекладина  | *юноши*Подтягивание на перекладине. ОРУ на месте.*девушки*Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Упражнение на гимнастической скамейке. Базовые шаги аэробики. Развитие выносливости и координации | 4 |  | 4 | 4 | Л2,Л3,Л4,Л5,Л6,Л8,Л9,Л10,Л11,М2,М3,М5,М6,П1,П5 | ОК2,ОК3,ОК6 |  |  |
|  | Самостоятельная работа |  Выполнение изучаемых двигательных действий , их комбинаций в процессе самостоятельных занятий. | 5 | 5 |  |  | Л2,Л3,Л4,Л5,Л6,Л8,Л9,Л10,Л11,М2,М3,М5,М6,П1,П5 | ОК2,ОК3,ОК6,ОК7 |  |  |
| 103-104 | Тренировка основных групп мышц | Круговой метод тренировки основных групп мышц.  | 2 |  | 2 | 2 | Л1,Л3,Л5,Л8,Л9,Л11,М1,М2,М3,М5,П1,П2,П5,П4 | ОК2,ОК3 |  |  |
| 105-106 | Техника выполнения толчка | Техника выполнения толчка гири | 2 |  | 2 | 2 | Л1,Л3,Л5,Л8,Л9,Л11,М1,М2,М3,М5,П1,П2,П5,П4 | ОК2,ОК3 |  |  |
| 107-108 | Упражнения с гантелями | Упражнения с гантелями для основных групп мышц | 2 |  | 2 | 2 | Л1,Л3,Л5,Л8,Л9,Л11,М1,М2,М3,М5,П1,П2,П5,П4 | ОК2,ОК3 |  |  |
| 109-110 | Техника выполнения рывка | Техника выполнения рывка гири | 2 |  | 2 | 2 | Л1,Л3,Л5,Л8,Л9,Л11,М1,М2,М3,М5,П1,П2,П5,П4 | ОК2,ОК3 |  |  |
| 111-112 | Упражнения с гирями | Упражнения с гирями для основных групп мышц | 2 |  | 2 | 2 | Л1,Л3,Л5,Л8,Л9,Л11,М1,М2,М3,М5,П1,П2,П5,П4 | ОК2,ОК3 |  |  |
| 113-114 | Штанга  | Приседания со штангой | 2 |  | 2 | 2 | Л1,Л3,Л5,Л8,Л9,Л11,М1,М2,М3,М5,П1,П2,П5,П4 | ОК2,ОК3 |  |  |
|  | Самостоятельная работа | Выполнение изучаемых двигательных действий ,их комбинаций в процессе самостоятельных занятий. | **6** | 6 |  |  |  | ОК2,ОК3,ОК7 |  |  |
|  | **11. Подвижные игры** |  | **6** |  |  |  |  |  |  |  |
| 115-118 | Игра «Лапта» | История развития, правила игры, ловля ,передача мяча, тактические действия игроков. | 4 |  | 4 | 4 | Л2,Л4,Л6,Л8,Л9,Л11,М3,М5,М6,П3,П4,П5 | ОК2,ОК3,ОК6 |  |  |
| 119-122 | Игра «Лапта» | Удар битой по мячу, вынос мяча ,упражнения на развитие скорости. | 4 |  | 4 | 4 | Л2,Л4,Л6,Л8,Л9,Л11,М3,М5,М6,П3,П4,П5 | ОК2,ОК3,ОК6 |  |  |
|  | Самостоятельная работа | Совершенствование техники и тактики подвижных игр в процессе самостоятельных занятий. | **4** | 4 |  |  |  | ОК2,ОК3,ОК6 |  |  |
| 123-124 | **Зачет** |  | **2** |  | 2 | 2 |   |   |  |  |
|  | *2 курс.3 семестр всего часов* | ***82*** | ***30*** | ***52*** | ***52*** |  |  |  |  |
| 1. **Теория физической культуры**
 | **4** |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. | 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 | 1 |  | 1 | 1 | Л2,Л3,Л10,М1,М6,П1,П2 | ОК2,ОК3,ОК6 |  |  |
| 2. | Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности  | 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. | 1 |  | 1 | 1 | Л2,Л3,Л10,М1,М6,П1,П2 | ОК2,ОК3,ОК6 |  |  |
| 3-4 | 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.  | 2 |  | 2 | 2 | Л2,Л3,Л10,М1,М6,П1,П2 | ОК2,ОК3,ОК6 |  |  |
|  | Самостоятельная работа | 2 | 2 |  |  |  | ОК2,ОК3,ОК6, |  |  |
| 1. **Практическая часть.**
 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Тема 1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.**  | **16** |  |  |  |  |  |  |  |
| 5-8 | Техника бега на короткие и средние дистанции | Бег на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетный и челночный бег | 4 |  | 4 | 4 | Л3,Л4,Л6,Л9,Л11,М1,М2,М3,М5,П1,П2,П5,П4,П3 | ОК2,ОК3,ОК6 |  |  |
| 9-12 | Техника бега на средние и длинные дистанции, бега с препятствиями. | Бег 100 м. на результат. Изучение техники эстафетного бега 4×100 м, 4×400 м. | 4 |  | 4 | 4 | Л3,Л4,Л6,Л9,Л11,М1,М2,М3,М5,П1,П2,П5,П4,П3 | ОК2,ОК3,ОК6 |  |  |
| 13-16 | Выполнение специальных беговых упражнений, бег отрезков различной длины. | Выполнение контрольного норматива челночный бег 3х10м. | 4 |  | 4 | 4 | Л3,Л4,Л6,Л9,Л11,М1,М2,М3,М5,П1,П2,П5,П4,П3 | ОК2,ОК3,ОК6 |  |  |
| 17-18 | Выполнение беговых упражнений. | Техника выполнения прыжков в длину с места. | 2 |  | 2 | 2 | Л3,Л4,Л6,Л9,Л11,М1,М2,М3,М5,П1,П2,П5,П4,П3 | ОК2,ОК3,ОК6 |  |  |
| 19-20 | Техника выполнения тройного прыжка. | Выполнение прыжков в высоту. | 2 |  | 2 | 2 | Л3,Л4,Л6,Л9,Л11,М1,М2,М3,М5,П1,П2,П5,П4,П3 | ОК2,ОК3,ОК6 |  |  |
|  | Самостоятельная работа | 8 | 8 |  |  |  | ОК2,ОК3,ОК6 |  |  |
| **Тема 2. Спортивные игры. Волейбол.**  | **20** |  |  |  |  |  |  |  |
| 21-22 | Техника безопасности игры в волейбол. Стойка и перемещение волейболиста.  | Выполнение приема-передачи мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе. | 2 |  | 2 | 2 | Л2,Л4,Л6,Л8,Л9,Л11,М3,М5,М6,П3,П4,П5 | ОК2,ОК3,ОК6 |  |  |
| 23-24 | Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху в парах. | Выполнение ОРУ для развития выносливости. Прием мяча после отскока от сетки.Самостоятельная работаВыполнение атакующих ударов (боковые, прямые, обманные). | 2 |  | 2 | 2 | Л2,Л4,Л6,Л8,Л9,Л11,М3,М5,М6,П3,П4,П5 | ОК2,ОК3,ОК6 |  |  |
| 25-26 | Совершенствование передачи мяча | Выполнение ОРУ для развития выносливости. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча после отскока от сетки. | 2 |  | 2 | 2 | Л2,Л4,Л6,Л8,Л9,Л11,М3,М5,М6,П3,П4,П5 | ОК2,ОК3,ОК6 |  |  |
| 27-28 | Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками. | Выполнение ОРУ для развития скоростных качеств. Закрепление техники приема мяча снизу и сверху с падением. | 2 |  | 2 | 2 | Л2,Л4,Л6,Л8,Л9,Л11,М3,М5,М6,П3,П4,П5 | ОК2,ОК3,ОК6 |  |  |
| 29-30 | Совершенствование техники приема мяча снизу и сверху с падением. | Выполнение ОРУ для развития скоростных качеств. Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками. | 2 |  | 2 | 2 | Л2,Л4,Л6,Л8,Л9,Л11,М3,М5,М6,П3,П4,П5 | ОК2,ОК3,ОК6 |  |  |
| 31-32 | Совершенствование верхней прямой подачи мяча. | Выполнение ОРУ для развития прыгучести. Подача мяча по зонам. | 2 |  | 2 | 2 | Л2,Л4,Л6,Л8,Л9,Л11,М3,М5,М6,П3,П4,П5 | ОК2,ОК3,ОК6 |  |  |
| 33-34 | Подача мяча по зонам. | Выполнение ОРУ для развития прыгучести. Совершенствование верхней прямой подачи мяча. | 2 |  | 2 | 2 | Л2,Л4,Л6,Л8,Л9,Л11,М3,М5,М6,П3,П4,П5 | ОК2,ОК3,ОК6 |  |  |
| 35-38 | Изучение техники нападающего удара, способы блокирования. | Блокирование индивидуальное, групповое. Выполнение ОРУ для развития силы. Учебная игра волейбол. | 4 |  | 4 | 4 | Л2,Л4,Л6,Л8,Л9,Л11,М3,М5,М6,П3,П4,П5 | ОК2,ОК3,ОК6 |  |  |
| 39-40 | Совершенствование техники нападающего удара и блокирования. | Выполнение ОРУ для развития силы.Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники. | 2 |  | 2 | 2 | Л2,Л4,Л6,Л8,Л9,Л11,М3,М5,М6,П3,П4,П5 | ОК2,ОК3,ОК6 |  |  |
|  | Самостоятельная работа | 10 | 10 |  |  | Л2,Л4,Л6,Л8,Л9,Л11,М3,М5,М6,П3,П4,П5 | ОК2,ОК3,ОК6 |  |  |
| 1. **Баскетбол**
 | **10** |  |  |  |  |  |  |  |
| 41-42 | Техника безопасности при игре в баскетбол. Стойки и перемещения баскетболиста. | Выполнение упражнений с ведением мяча, ловлей и передачей мяча. | 2 |  | 2 | 2 | Л2,Л4,Л6,Л8,Л9,Л11,М3,М5,М6,П3,П4,П5 | ОК2,ОК3,ОК6 |  |  |
| 43-44 | Выполнение упражнений с баскетбольным мячом. | Выполнение ОРУ на месте. Выполнение упражнений с ловлей мяча двумя руками сверху, снизу. Выполнение упражнений с передачей мяча одной рукой от плеча, от головы, снизу, сбоку, с отскоком от пола, скрытая передача. | 2 |  | 2 | 2 | Л2,Л4,Л6,Л8,Л9,Л11,М3,М5,М6,П3,П4,П5 | ОК2,ОК3,ОК6 |  |  |
| 45-46 | Совершенствование техники ведения мяча. | Выполнение ОРУ в движении. Выполнение обводки соперника с изменением скорости и направления движения. | 2 |  | 2 | 2 | Л2,Л4,Л6,Л8,Л9,Л11,М3,М5,М6,П3,П4,П5 | ОК2,ОК3,ОК6 |  |  |
| 47-48 | Выполнение приемов выбивания мяча. | Перехват мяча, приемы, применяемые против броска, накрывание. Совершенствование техники ведения мяча с высоким отскоком, низким отскоком. | 2 |  | 2 | 2 | Л2,Л4,Л6,Л8,Л9,Л11,М3,М5,М6,П3,П4,П5 | ОК2,ОК3,ОК6 |  |  |
| 49-50 | Техника выполнения бросков мяча | Бросок мяча в корзину двумя руками от груди, двумя руками сверху, снизу (с места, в движении, прыжком). Выполнение штрафного броска, трехочкового броска. | 2 |  | 2 | 2 | Л2,Л4,Л6,Л8,Л9,Л11,М3,М5,М6,П3,П4,П5 | ОК2,ОК3,ОК6 |  |  |
| 51-52 | **Зачет** |  | **2** |  | 2 | 2 |   |   |  |  |
| *2 курс.2 семестр всего часов* | ***94*** | ***30*** | ***64*** | ***64*** |  |  |  |  |
| 1. **Баскетбол.**
 | **8** |  |  |  |  |  |  |  |
| 53-54 | Совершенствование техники бросков мяча | Бросок мяча одной рукой от плеча, сверху, в прыжке, «крюком». Добивание мяча.  | 2 |  | 2 | 2 | Л2,Л4,Л6,Л8,Л9,Л11,М3,М5,М6,П3,П4,П5 | ОК2,ОК3,ОК6 |  |  |
| 55-56 | Совершенствование техники бросков мяча | Совершенствование техники выполнения бросков мяча в корзину различными способами. | 2 |  | 2 | 2 | Л2,Л4,Л6,Л8,Л9,Л11,М3,М5,М6,П3,П4,П5 | ОК2,ОК3,ОК6 |  |  |
| 57-58 | Совершенствование техники ведения мяча | Штрафной бросок. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры. | 2 |  | 2 | 2 | Л2,Л4,Л6,Л8,Л9,Л11,М3,М5,М6,П3,П4,П5 | ОК2,ОК3,ОК6 |  |  |
| 59-60 | Совершенствование техники ведения мяча | Совершенствование техники ведения мяча с высоким отскоком, низким отскоком. | 2 |  | 2 | 2 | Л2,Л4,Л6,Л8,Л9,Л11,М3,М5,М6,П3,П4,П5 | ОК2,ОК3,ОК6 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Самостоятельная работа | 10 | 10 |  |  | Л2,Л4,Л6,Л8,Л9,Л11,М3,М5,М6,П3,П4,П5 | ОК2,ОК3,ОК6 |  |  |
| 1. **Лыжная подготовка**
 | **16** |  |  |  |  |  |  |  |
| 61-62 | Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Попеременные лыжные ходы | Техника выполнения попеременного двухшажного хода, попеременного четырехшажного хода.Прохождение дистанции до 2 км изученными попеременными ходами.  | 2 |  | 2 | 2 | Л2,Л3,Л4,Л5,Л6,Л8,Л9,Л10,Л11,М2,М3,М5,М6,П1,П5 | ОК2,ОК3,ОК6 |  |  |
| 63-64 | Одновременные лыжные ходы | Техника выполнения одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции одновременным бесшажным ходом. Техника выполнения одновременного одношажного хода, двухшажного хода. Прохождение дистанции до 2 км изученными одновременными ходами. | 2 |  | 2 | 2 | Л2,Л3,Л4,Л5,Л6,Л8,Л9,Л10,Л11,М2,М3,М5,М6,П1,П5 | ОК2,ОК3,ОК6 |  |  |
| 66-66 | Коньковый ход | Техника выполнения одноименного полуконькового хода. Прохождение дистанции. | 2 |  | 2 | 2 | Л2,Л3,Л4,Л5,Л6,Л8,Л9,Л10,Л11,М2,М3,М5,М6,П1,П5 | ОК2,ОК3,ОК6 |  |  |
| 67-68 | Коньковый ход | Техника выполнения одноименного односложного конькового хода, одноименного двухшажного конькового хода. Прохождение дистанции. | 2 |  | 2 | 2 | Л2,Л3,Л4,Л5,Л6,Л8,Л9,Л10,Л11,М2,М3,М5,М6,П1,П5 | ОК2,ОК3,ОК6 |  |  |
| 69-70 | Способы перехода с хода на ход | Изучение способов перехода с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции изученными лыжными ходами. | 2 |  | 2 | 2 | Л2,Л3,Л4,Л5,Л6,Л8,Л9,Л10,Л11,М2,М3,М5,М6,П1,П5 | ОК2,ОК3,ОК6 |  |  |
| 71-72 | Способы преодоления подъемов и спусков | Выполнение подъема в гору скольжением, скользящим шагом, ступающим шагом, елочкой, полуёлочкой, лесенкой. Преодоление подъемов и спусков изученными способами. | 2 |  | 2 | 2 | Л2,Л3,Л4,Л5,Л6,Л8,Л9,Л10,Л11,М2,М3,М5,М6,П1,П5 | ОК2,ОК3,ОК6 |  |  |
| 73-74 | Способы торможений | Выполнение торможения «плугом», упором, боковым соскальзыванием, преднамеренное падение. Торможение изученными способами. | 2 |  | 2 | 2 | Л2,Л3,Л4,Л5,Л6,Л8,Л9,Л10,Л11,М2,М3,М5,М6,П1,П5 | ОК2,ОК3,ОК6 |  |  |
| 75-76 | Прохождение дистанции | Распределение сил по дистанции, лидирование, обгон, финиширование. Прохождение дистанции до 5 км. | 2 |  | 2 | 2 | Л2,Л3,Л4,Л5,Л6,Л8,Л9,Л10,Л11,М2,М3,М5,М6,П1,П5 | ОК2,ОК3,ОК6 |  |  |
|  | Самостоятельная работа | 10 | 10 |  |  | Л2,Л3,Л4,Л5,Л6,Л8,Л9,Л10,Л11,М2,М3,М5,М6,П1,П5 | ОК2,ОК3,ОК6 |  |  |
| 1. **Гимнастика**
 | **16** |  |  |  |  |  |  |  |
| 77-78 | Техника безопасности на занятиях гимнастикой. | Страховка и самостраховка. Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. Выполнение комплекса УГГ. Выполнение ОРУ с гимнастическими палками. Выполнение порядковых упражнений. Выполнение построений и размыканий. | 2 |  | 2 | 2 | Л2,Л3,Л4,Л5,Л6,Л8,Л9,Л10,Л11,М2,М3,М5,М6,П1,П5 | ОК2,ОК3,ОК6 |  |  |
| 79-80 | Строевые упражнения | Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. | 2 |  | 2 | 2 | Л2,Л3,Л4,Л5,Л6,Л8,Л9,Л10,Л11,М2,М3,М5,М6,П1,П5 | ОК2,ОК3,ОК6 |  |  |
| 81-82 | Общеразвивающие упражнения | Выполнение комплекса ОРУ для рук и плечевого пояса, шеи, туловища и ног. | 2 |  | 2 | 2 | Л2,Л3,Л4,Л5,Л6,Л8,Л9,Л10,Л11,М2,М3,М5,М6,П1,П5 | ОК2,ОК3,ОК6 |  |  |
| 83-84 | Акробатические упражнения | Выполнение ОРУ для верхнего плечевого пояса и шеи. Изучение способов группировки. Выполнение перекатов вперед, назад в сторону. Совершенствование техники кувырков вперед и назад. | 2 |  | 2 | 2 | Л2,Л3,Л4,Л5,Л6,Л8,Л9,Л10,Л11,М2,М3,М5,М6,П1,П5 | ОК2,ОК3,ОК6 |  |  |
| 85-86 | Акробатические упражнения | Выполнение стойки на лопатках, голове и руках. Выполнение упражнений мост, шпагат (полушпагат). | 2 |  | 2 | 2 | Л2,Л3,Л4,Л5,Л6,Л8,Л9,Л10,Л11,М2,М3,М5,М6,П1,П5 | ОК2,ОК3,ОК6 |  |  |
| 87-88 | Акробатические упражнения | Выполнение комплекса акробатических упражнений из освоенных элементов. | 2 |  | 2 | 2 | Л2,Л3,Л4,Л5,Л6,Л8,Л9,Л10,Л11,М2,М3,М5,М6,П1,П5 | ОК2,ОК3,ОК6 |  |  |
| 89-90 | Беговые упражнения. | Специальные беговые упражнения. Поднимание туловища за 30 с. Прыжки на скакалке за 2 мин | 2 |  | 2 | 2 | Л2,Л3,Л4,Л5,Л6,Л8,Л9,Л10,Л11,М2,М3,М5,М6,П1,П5 | ОК2,ОК3,ОК6 |  |  |
| 91-94 | Беговые упражнения. | Специальные беговые упражнения. Наклоны, вперед сидя на полу.Бег 1000 мет | 4 |  | 4 | 4 | Л2,Л3,Л4,Л5,Л6,Л8,Л9,Л10,Л11,М2,М3,М5,М6,П1,П5 | ОК2,ОК3,ОК6 |  |  |
|  | Самостоятельная работа | Выполнение изучаемых двигательных действий , их комбинаций в процессе самостоятельных занятий. | 10 | 10 |  |  |  | ОК2,ОК3,ОК6 |  |  |
| 1. **Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах**
 | **6** |  |  |  |  |  |  |  |
| 95-98 | Упражнения со штангой | Приседания со штангой, жим штанги | 4 |  | 4 | 4 | У1,У2, У4, У7,З1,З2,З3, ПО1,ПО3,ПО4 | ОК2,ОК3,ОК6 |  |  |
| 99-102 | Развитие силы | Развитие силы амортизаторами из резины и экспандерами | 4 |  | 4 | 4 | У1,У2, У4, У7,З1,З2,З3, ПО1,ПО3,ПО4 | ОК2,ОК3,ОК6 |  |  |
| 103-106 | Упражнения с гантелями | Упражнения с гантелями для основных групп мышц | 4 |  | 4 | 4 | У1,У2, У4, У7,З1,З2,З3, ПО1,ПО3,ПО4 | ОК2,ОК3,ОК6 |  |  |
|  | Самостоятельная работа | Плавание различными стилями ,на различные дистанции в свободное время ,в бассейнах , в открытых водоемах. | 10 | 10 |  |  |  | ОК2,ОК3,ОК6 |  |  |
| 1. **Подвижные игры**
 |  | **6** |  |  |  |  |  |  |  |
| 107-110 | Игра «Лапта» | Правила игры , общеразвивающие упражнения, взаимодействия игроков, тактика,техника игры. | 4 |  | 4 | 4 | Л2,Л4,Л6,Л8,Л9,Л11,М3,М5,М6,П3,П4,П5 | ОК2,ОК3,ОК6 |  |  |
| 111-114 | Игра «Лапта» | Совершенствование игры «Лапта» | 4 |  | 4 | 4 | Л2,Л4,Л6,Л8,Л9,Л11,М3,М5,М6,П3,П4,П5 | ОК2,ОК3,ОК6 |  |  |
| 115-116 | **Зачет** |  | **2** |  | 2 | 2 |   |   |  |  |

# 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

**3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала (комплекса).

 **Оборудование спортивного комплекса:**

* спортивный зал, обеспечивающий единовременную пропускную способность не менее 50 чел в час;
* место для занятий настольным теннисом;
* тренажерный зал;
* спортивный инвентарь.

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование материальных ценностей  | Кол-во |
|  Мяч волейбольный  | 10 |
|  Мяч футбольный  | 6 |
|  Мяч баскетбольный | 15 |
|  Турник навесной на гимнастическую стенку, металлический | 1 |
|  Гимнастический мостик | 2 |
|  Лыжный комплект | 50 |
|  Лыжные палки | 50 |
|  Сетка волейбольная | 3 |
| Теннисный стол | 2 |
| Ракетки теннисные | 12 |
| Мячи для настольного тенниса | 60 |
| Сетка для настольного тенниса | 2 |
| Гимнастический конь | 1 |
|  Скакалки | 10 |
| Волейбольная форма | 15 |
| Гимнастические маты | 16 |
| Шиты баскетбольные  | 6 |
| Гимнастическая стенка | 2 |
| Граната для метания 700 гр. | 3 |

ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание обучения | Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий) |
| *Теоретическая часть* |
| Ведение. Физическая культура в общекуль­турной и профессио­нальной подготовке студентов СПО | Знание современного состояния физической культуры и спорта. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний.Знание оздоровительных систем физического воспитания. Владение информацией о Всероссийском физкультурноспортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) |
| 1. Основы методики са­мостоятельных занятий физическими упражне­ниями | Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям.Знание форм и содержания физических упражнений.Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек.Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены |
| 2. Самоконтроль, его основные методы, по­казатели и критерии оценки | Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля |
| 3. Психофизиологиче­ские основы учебного и производственного труда. Средства физиче­ской культуры в регули­ровании работоспособ­ности | Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности.Использование знаний динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии.Умение определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления.Овладение методами повышения эффективности производствен­ного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности |
| 4. Физическая культура в профессиональной де­ятельности специалиста | Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Умение использовать оздоровительные и профилированные ме­тоды физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний.Умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования |
| *Практическая часть* |
| Учебно-методические занятия | Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье.Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний.Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями.Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи.Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении. Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем.Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером.Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности |
| Учебно-тренировочные занятия |
| 1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка | Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4 100 м, 4 400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).Умение технически грамотно выполнять (на технику): 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; сдача контрольных нормативов |
| 2. Лыжная подготовка | Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные.Преодоление подъемов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.Сдача на оценку техники лыжных ходов.Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом.Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях |
| 3. Гимнастика | Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения.Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики |
| 4. Спортивные игры | Освоение основных игровых элементов.Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта.Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения.Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности.Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта.Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации |
| 5. Плавание | Умение выполнять специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса.Освоение стартов, поворотов, ныряния ногами и головой. Закрепление упражнений по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавания в полной координации, плавания на боку, на спине.Освоение элементов игры в водное поло (юноши), элементов фигурного плавания (девушки); знание правил плавания в открытом водоеме.Умение оказывать доврачебную помощь пострадавшему.Знание техники безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и бассейне.Освоение самоконтроля при занятиях плаванием |
| Виды спорта по выбору | Умение составлять и выполнять индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Составление, освоение и выполнение в группе комплекса упражнений из 26—30 движений |
| 1. Ритмическая гимна­стика | Знание средств и методов тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья. Освоение техники безопасности занятий |
| 2. Атлетическая гимна­стика, работа на трена­жерах | Знание и умение грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики.Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья. Знание средств и методов при занятиях дыхательной гимнастикой.Заполнение дневника самоконтроля |
| 4. Дыхательная гимнастика | Умение составлять и выполнять с группой комбинации из спортивно-гимнастических и акробатических элементов, включая дополнительные элементы.Знание техники безопасности при занятии спортивной аэробикой.Умение осуществлять самоконтроль.Участие в соревнованиях |
| 5. Спортивная аэробика | Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях.Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике).Умение оказать первую медицинскую помощь при травмах. Соблюдение техники безопасности |
| Внеаудиторная само­стоятельная работа | Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях.Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); умение оказывать первую медицинскую помощь при травмах.Соблюдение техники безопасности |

литература

Для студентов

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., 2017.

Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2016.

Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образо­вания. — М., 2017.

Гамидова С. К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2017.

Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая куль­тура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2018.

Сайганова Е.Г, Дудов В.А. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. посо­бие. — М., 2017. — (Бакалавриат).

Для преподавателей

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-Ф3 «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 наука 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 наука 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., 2017.

Евсеев Ю. И. Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2017.

Кабачков В. А. Полиевский С. А., Буров А. Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2016.

Литвинов А. А., Козлов А. В., Ивченко Е. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2017.

Манжелей И. В. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. — Тюмень, 2018.

Миронова Т. И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2016.

Тимонин А. И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. посо­бие / под ред. Н.Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2017.

Хомич М.М., Эммануэль Ю.В., Ванчакова Н.П. Комплексы корректирующих мероприя­тий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического монито­ринга / под ред. С.В. Матвеева. — СПб., 2017.

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.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

Приложение

Оценка уровня физических способностей студентов

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Физическиеспособности | Контрольное упражнение (тест) | Возраст,лет | Оценка |
| Юноши | Девушки |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1 | Скорост­ | Бег 30 м, с | 16 | 4,4 | 5,1—4,8 | 5,2 | 4,8 | 5,9—5,3 | 6,1 |
|  | ные |  |  | и выше |  | и ниже | и выше |  | и ниже |
|  |  |  | 17 | 4,3 | 5,0—4,7 | 5,2 | 4,8 | 5,9—5,3 | 6,1 |
| 2 | Координа­ | Челночный бег 310 м, с | 16 | 7,3 | СО01 | 8,2 | 8,4 | 9,3—8,7 | 9,7 |
|  | ционные |  |  | и выше |  | и ниже | и выше |  | и ниже |
|  |  |  | 17 | 7,2 | 7,9—7,5 | 8,1 | 8,4 | 9,3—8,7 | 9,6 |
| 3 | Скоростно­ | Прыжки в длину с места, см | 16 | 230 | 195—210 | 180 | 210 | 170—190 | 160 |
|  | силовые |  |  | и выше |  | и ниже | и выше |  | и ниже |
|  |  |  | 17 | 240 | 205—220 | 190 | 210 | 170—190 | 160 |
| 4 | Выносли­ | 6-минутный бег, м | 16 | 1500 | 1300—1400 | 1100 | 1 300 | 1050—1200 | 900 |
|  | вость |  |  | и выше |  | и ниже | и выше |  | и ниже |
|  |  |  | 17 | 1 500 | 1300—1400 | 1100 | 1 300 | 1050—1200 | 900 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положения стоя, | 16 | 15 | 9—12 | 5 | 20 | 12—14 | 7 |
|  |  | см |  | и выше |  | и ниже | и выше |  | и ниже |
|  |  |  | 17 | 15 | 9—12 | 5 | 20 | 12—14 | 7 |
| 6 | Силовые | Подтягивание: на высокой перекла­ | 16 | 11 | 8—9 | 4 | 18 | 13—15 | 6 |
|  |  | дине из виса, количество раз (юно­ |  | и выше |  | и ниже | и выше |  | и ниже |
|  |  | ши), на низкой перекладине из виса | 17 | 12 | 9—10 | 4 | 18 | 13—15 | 6 |
|  |  | лежа, количество раз (девушки) |  |  |  |  |  |  |  |

Приложение 2

Оценка уровня физической подготовленности юношей основного и подготовительного учебного отделения

|  |  |
| --- | --- |
| Тесты | Оценка в баллах |
| 5 | 4 | 3 |
| 1. Бег 3 000 м (мин, с) | 12,30 | 14,00 | б/вр |
| 2. Бег на лыжах 5 км (мин, с) | 25,50 | 27,20 | б/вр |
| 3. Плавание 50 м (мин, с) | 45,00 | 52,00 | б/вр |
| 4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге) | 10 | 8 | 5 |
| 5. Прыжок в длину с места (см) | 230 | 210 | 190 |
| 6. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м) | 9,5 | 7,5 | 6,5 |
| 7. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз) | 13 | 11 | 8 |
| 8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз) | 12 | 9 | 7 |
| 9. Координационный тест — челночный бег 3x10 м (с) | 7,3 | 8,0 | 8,3 |
| 10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз) | 7 | 5 | 3 |
| 11. Гимнастический комплекс упражнений:* утренней гимнастики;
* производственной гимнастики;
* релаксационной гимнастики (из 10 баллов)
 | До 9 | До 8 | До 7,5 |

Приложение 3

Оценка уровня физической подготовленности девушек основного и подготовительного учебного отделения

|  |  |
| --- | --- |
| Тесты | Оценка в баллах |
| 5 | 4 | 3 |
| 1. Бег 2 000 м (мин, с) | 11,00 | 13,00 | б/вр |
| 2. Бег на лыжах 3 км (мин, с) | 19,00 | 21,00 | б/вр |
| 3. Плавание 50 м (мин, с) | 1,00 | 1,20 | б/вр |
| 4. Прыжки в длину с места (см) | 190 | 175 | 160 |
| 5. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге) | 8 | 6 | 4 |
| 6. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (коли­чество раз) | 20 | 10 | 5 |
| 7. Координационный тест — челночный бег 3x10 м (с) | 8,4 | 9,3 | 9,7 |
| 8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м) | 10,5 | 6,5 | 5,0 |
| 9. Гимнастический комплекс упражнений:* утренней гимнастики;
* производственной гимнастики;
* релаксационной гимнастики (из 10 баллов)
 | До 9 | До 8 | До 7,5 |

Приложение 4

Требования к результатам обучения студентов 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 составлять 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 (терренкура, кроссовой и лыжной подготовки).
* 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 определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях фи­зическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
* Уметь выполнять упражнения:
1. сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);
2. подтягивание на перекладине (юноши);
3. поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
4. прыжки в длину с места;
5. бег 100 м;
6. бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);
7. тест Купера — 12-минутное передвижение;
8. плавание — 50 м (без учета времени);
9. бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени).

**4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ**

**УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины Физика осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Раздел (тема) учебной дисциплины | Результаты обучения(освоенные умения, усвоенные знания) | Формы и методы контроля и оценкирезультатов обучения |
| 1 | 2 | 3 |
| **Раздел 1.** Теория физической культуры | **Знание:**- 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.**Использовать приобретенные знания и умения:****-** повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнования; активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни. | Текущий контроль:- реферат |
| **Раздел 2.**Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. | **Умение правильно:**- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; 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.**Знание:**- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.**Использовать приобретенные знания и умения:****-** повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; подготовки к профессиональной деятельности и службе в вооруженных силах Российской Федерации; активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни. | Текущий контроль:- сдача нормативов  |
| **Раздел 3.**Спортивные игры. Волейбол.  | **Умение правильно:**- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой**Знание:**- 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:****-** повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; подготовки к профессиональной деятельности и службе в вооруженных силах Российской Федерации; активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни. | Текущий контроль:- сдача нормативов |
| **Раздел 4.**Спортивные игры. Баскетбол.  | **Умение правильно:**- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой**Знание:**- 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:****-** повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; подготовки к профессиональной деятельности и службе в вооруженных силах Российской Федерации; активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни. | Текущий контроль:- сдача нормативов |
| **Раздел 5.**Лыжная подготовка  | **Умение правильно:****-** выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; 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; преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения**Знание:****-** способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности | Текущий контроль:- сдача нормативов |
| **Раздел 6.** Гимнастика. | **Умение правильно:****-**выполнять индивидуально подобранные комплксы 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; **Знание:****-** 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 | Текущий контроль:- сдача нормативов |
| **Раздел 9.** Плавание | **Умение правильно:****-** 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; **Знание:****-**способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;  | Текущий контроль:- сдача нормативов |
| **Раздел 10.** Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах | **Умение правильно:****-**выполнять индивидуально подобранные комплксы 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; 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; **Знание:****-** 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:****-** повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; подготовки к профессиональной деятельности и службе в вооруженных силах Российской Федерации; активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни; организация и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнования | Текущий контроль:- сдача нормативов |
| **Раздел 11.** Подвижные игры | **Умение правильно:****-** 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 **Знание:****-** 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; **Использовать приобретенные знания и умения:****-** повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; организация и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнования; активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни. | Текущий контроль:-  |

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения должны позволять проверять у обучающихся развитие общих компетенций и обеспечивающих их умений.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Результаты (освоенные общие компетенции)** | **Основные показатели оценки результата** | **Формы и методы контроля и оценки** |
| **OK 1.** Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес. | -наличие положительных отзывов от мастера производственного обучения;-демонстрация интереса к будущей профессии;* -активность, инициативность в процессе освоения профессиональной деятельности
 | - наблюдение и оценка умений студентов в ходе проведения методико-практических и учебно-тренировочных занятий, занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, проверки ведения дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента. |
| **ОК 2.** Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. | правильность выбора и применение способов решения профессиональных задач-демонстрация правильной последовательности действий во время выполнения практических работ, заданий по учебной и производственной практике | - наблюдение и оценка умений студентов в ходе проведения методико-практических и учебно-тренировочных занятий, занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, проверки ведения дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента. |
| **ОК 3.** Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы; | демонстрация правильной последовательности действий во время выполнения практических работ, заданий по учебной и производственной практике | -оценка умений студентов при выполнении фрагмента учебно-тренировочного занятия; тестовых заданий и учебных нормативов (примерные нормативы приведены в табл.2) на контрольных работах, зачетах и дифференцированном зачете. |
| **ОК4.** Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального иличностного развития. | эффективный поиск необходимой информации;-использование различных источников; включая электронные | - наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: методико-практических и учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; проверки ведения дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента.Экспертная оценка знаний студентов при контроле качества теоретических знаний по результатам выполнения контрольных тестовых заданий. |
| **ОК5.**Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.  | демонстрация навыков использования информационно-коммуникационных технологий в профессиональной деятельности;-работа с различными прикладными программами | - наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: методико-практических и учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; проверки ведения дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента. |
| **ОК 6.** Работать в команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.  | * взаимодействие с обучающимися, преподавателями и мастерами в ходе обучения
 | - наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: методико-практических и учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; проверки ведения дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента. |
| **ОК 7**. Организовывать собственную деятельность с соблюдением требований экологической безопасности; | -взаимодействие с обучающимися, преподавателями и мастерами в ходе обучения |  экспертная оценка знаний по охране труда и экологической безопасности |
| **ОК 8**. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей). | -демонстрация готовности к исполнению воинской обязанности | - наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: методико-практических и учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; проверки ведения дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента.- оценка знаний студентов при контроле качества теоретических знаний по результатам выполнения контрольных тестовых заданий. |

Лист изменений рабочей программы.

Данная рабочая программа предусматривает освоение содержания учебной дисциплины с применением дистанционных технологий обучения в формате электронных лекций на платформе «Googleclass»,видео-конференций и онлайн-занятий на платформе «Zoom» и «Googlemeet».

Контроль полученных знаний осуществляется с помощью платформы Googleclass», электронной почты, социальных сетей и мессенджеров (Viber, What’sup), телефонной связи.

Материально – техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса с применением дистанционных технологий включает в себя:

1. Компьютер, ноутбук, планшет, телефон с выходом в сеть Internet.

2. Наушники, web-камера

Ведомость учета выполненных работ обучающихся ведется с помощью электронного журнала, расположенного на сайте техникума <https://edst24.ru>