


КОМИТЕТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ КУРСКОЙ ОБЛАСТИ  
ОАПОУ «ДМИТРИЕВСКИЙ АГРОТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ОАПОУ «ДАТК»  
Т.Ф. Брусильцева  
Приказ № 60 от «20» февраля. 2020 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**ОУП.05 Физическая культура**

среднего профессионального образования

по специальности

35.02.07 Механизация сельского хозяйства

Форма обучения

очная

Дмитриев  
2020

Рабочая программа общеобразовательного учебного предмета 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 (специальности) среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259), примерной программой учебного предмета «Физическая культура» автора А.А. Бишаева, рекомендованной ФГАУ «ФИРО», 2015 г. и ФГОС СПО по специальности 35.02.07 Механизация сельского хозяйства

Организация-разработчик: ОАПОУ «Дмитриевский агротехнологический колледж»

Разработчик: А.А. Куба - преподаватель «ОАПОУ «Дмитриевский агротехнологический колледж»

Рабочая программа общеобразовательного учебного предмета «Физическая культура» рассмотрена и одобрена на заседании предметно цикловой комиссии общеобразовательных предметов  
Протокол № 6/1 от «17» февраля 2020г.  
Председатель ПЦК А.А. Середенко

Рабочая программа общеобразовательного учебного предмета «Физическая культура» рассмотрена и одобрена на заседании педагогического совета ОАПОУ «ДАКТ»  
Протокол № 3 от «17» февраля 2020 г.  
Председатель педагогического совета  
Директор колледжа Т.Ф. Брусильцева

## СОДЕРЖАНИЕ

|  |       |
|--|-------|
| 1. Пояснительная записка                                     | 4-5   |
| 2. Общая характеристика учебного предмета                    | 5-9   |
| 3. Место учебного предмета в учебном плане                   | 9     |
| 4. Результаты освоения учебного предмета                     | 9-11  |
| 5. Содержание учебного предмета                              | 11-17 |
| 6. Тематическое планирование                                 | 18-33 |
| 7. Характеристика основных видов деятельности студентов      | 35-38 |
| 8. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение | 38-39 |
| 9. Рекомендуемая литература                                  | 39-41 |

## 1. Пояснительная записка

Программа общеобразовательного учебного предмета «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (ОПОП СПО) на базе основного общего образования при подготовке квалифицированных рабочих, служащих и специалистов среднего звена.

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).

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Программа учебного предмета «Физическая культура» служит основой для разработки рабочих программ, в которых профессиональные образовательные организации, реализующие образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, уточняют содержание учебного материала, последовательность его изучения, распределение учебных часов, тематику рефератов (докладов), индивидуальных проектов, виды самостоятельных работ с учетом специфики программ подготовки квалифицированных рабочих, служащих и специалистов среднего звена, осваиваемой профессии или специальности.

Программа может использоваться другими профессиональными образовательными организациями, реализующими образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования; программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих; программы подготовки специалистов среднего звена (ППКРС, ППССЗ).

## **2.Общая характеристика учебного предмета**

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

Реализация содержания учебного предмета «Физическая культура» в преамбуле с другими общеобразовательными предметами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся посредством личностно и общественно значимой деятельности, становлению целесообразного здорового образа жизни.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Содержание учебно-методических занятий обеспечивает: формирование у студентов установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики профессиональных заболеваний; овладение приемами массажа и самомассажа, психо-регулирующими упражнениями; знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Темы учебно-методических занятий определяются по выбору из числа предложенных программой.

На учебно-методических занятиях преподаватель проводит консультации, на которых по результатам тестирования помогает определить оздоровительную и профессиональную направленность индивидуальной двигательной нагрузки.

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

Для организации учебно-тренировочных занятий студентов по физической культуре кроме обязательных видов спорта (легкой атлетики, кроссовой подготовки, лыж, плавания, гимнастики, спортивных игр) дополнительно предлагаются нетрадиционные (ритмическая и атлетическая гимнастика, ушу, стретчинг, таэквондо, армрестлинг, пауэрлифтинг и др.). Вариативные компоненты содержания обучения выделены курсивом.

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

С этой целью до начала обучения в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, студенты проходят медицинский осмотр (диспансеризацию) и компьютерное тестирование. Анализ физического развития, физической подготовленности, состояния основных функциональных систем позволяет определить медицинскую группу, в которой целесообразно заниматься обучающимся: основная, подготовительная или специальная.

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

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

К специальной медицинской группе относятся студенты, имеющие патологические отклонения в состоянии здоровья.

Используя результаты медицинского осмотра студента, его индивидуальное желание заниматься тем или иным видом двигательной активности, преподаватель физического воспитания распределяет студентов в учебные отделения: спортивное, подготовительное и специальное.

На спортивное отделение зачисляются студенты основной медицинской группы, имеющие сравнительно высокий уровень физического развития и физической подготовленности, выполнившие стандартные контрольные нормативы, желающие заниматься одним из видов спорта, культивируемых в СПО. Занятия в спортивном отделении направлены в основном на подготовку к спортивным соревнованиям в избранном виде спорта.

На подготовительное отделение зачисляются студенты основной и подготовительной медицинских групп. Занятия носят оздоровительный характер и направлены на совершенствование общей и профессиональной двигательной подготовки обучающихся.

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

Таким образом, освоение содержания учебного предмета «Физическая культура» предполагает, что студентов, освобожденных от занятий физическими упражнениями, практически нет. Вместе с тем в зависимости от заболеваний двигательная активность обучающихся может снижаться или прекращаться. Студенты, временно освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, осваивают теоретический и учебно-методический материал, готовят рефераты, выполняют индивидуальные проекты. Темой реферата, например, может быть: «Использование индивидуальной двигательной активности и основных валеологических факторов для профилактики и укрепления здоровья» (при том или ином заболевании).

Все контрольные нормативы по физической культуре студенты сдают в течение учебного года для оценки преподавателем их функциональной и двигательной подготовленности, в том числе и для оценки их готовности к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)<sup>1</sup>.

Изучение общеобразовательной учебный предмет «Физическая культура» завершается подведением итогов в форме дифференцированного зачета в рамках промежуточной аттестации студентов в процессе освоения ОПОП СПО с получением среднего общего образования (ППКРС, ППССЗ).

### **3. Место общеобразовательного учебного предмета в учебном плане**

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

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

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

#### **4. Результаты освоения общеобразовательного учебного предмета:**

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

##### ***личностные;***

готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

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

потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;

приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;

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

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

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

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

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

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

умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

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

готовность к служению Отечеству, его защите;

##### ***метапредметные;***

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

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



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

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

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

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

**предметные.**

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

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

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

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

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

**5.Содержание учебного предмета:**

| <b>Вид учебной работы</b>  | <b>Объем часов</b> |
|--|--------------------|
| <b>Объем образовательной программы учебного предмета</b>           | <b>209</b>         |
| в том числе:   |                    |
| теоретическое обучение   | 139                |
| практические занятия   | 139                |
| курсовая работа  | -                  |
| Самостоятельная работа   | 70                 |
| Консультации   |                    |
| <b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b> |                    |

## Теоретическая часть

### Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО

Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек.

Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.

#### 1. 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 здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.

#### 2. 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.

#### 3. 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.

#### 4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда.

Средства физической культуры в регулировании работоспособности

Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.

#### 5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста

Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной 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. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.

##### Практическая часть

##### Учебно-методические занятия

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

Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.

Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.

Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.

Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.

Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов.

Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профиограммы специалиста. Спортограмма и профиограмма.

Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.

Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальной карты здоровья). Определение уровня здоровья (по Э. Н. Вайнеру).

Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.

##### Учебно-тренировочные занятия

При проведении учебно-тренировочных занятий преподаватель определяет оптимальный объем физической нагрузки, опираясь на данные о состоянии здоровья студентов, дает индивидуальные рекомендации для самостоятельных занятий тем или иным видом спорта.

#### 1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка

Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.

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 2 000 м (девушки) и 3 000 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.

#### 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.

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 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.

#### 3. Гимнастика

Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсоторику. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление.

Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.

#### 4. Спортивные игры

Проведение спортивных игр способствует совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности, укреплению здоровья, в том числе развитию координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции; дифференцировке 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.

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

#### Волейбол

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

#### Баскетбол

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

#### Ручной мяч

Передача и ловля мяча в тройках, передача и ловля мяча с откосом от площадки, бросок мяча из опорного положения с сопротивлением защитнику, перехваты мяча, выбивание или отбор мяча, тактика игры, скрестное перемещение, подстраховка защитника, нападение, контратака.

#### Футбол (для юношей)

Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.

#### Игра по правилам спорта по выбору. Ритмическая гимнастика

Занятия способствуют совершенствованию координационных способностей, выносливости, ловкости, гибкости, коррекции фигуры. Оказывают оздоровительное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную, нервно-мышечную системы. Использование музыкального сопровождения совершенствует чувство ритма.

Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26—30 движений.

#### Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах

Решает задачи коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, совершенствует регуляцию мышечного тонуса. Воспитывает абсолютную и относительную силу избранных групп мышц.

Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий.

#### Дыхательная гимнастика

Упражнения дыхательной гимнастики могут быть использованы в качестве профилактического средства физического воспитания.

Дыхательная гимнастика используется для повышения основных функциональных систем: дыхательной и сердечно-сосудистой. Позволяет увеличивать жизненную емкость легких. Классические методы дыхания при выполнении движений. Дыхательные упражнения йогов. Современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко).

#### Спортивная аэробика

Занятия спортивной аэробикой совершенствуют чувство темпа, ритма, координацию движений, гибкость, силу, выносливость.

Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов. Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание, в упоре лежа (четырёхкратное непрерывное исполнение). Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор, лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто.

Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой.

При заинтересованности обучающихся, наличии соответствующих условий и специалиста в образовательном учреждении могут проводиться также занятия по гидроаэробике, стретчинговой гимнастике, гимнастической методике хатха-йоги, ушу, а также динамические комплексы упражнений, пауэрлифтинг, армрестлинг, бейсбол.

### Тематическое планирование и содержание предмета

|  |   |           |  |
|--|---|-----------|--|
| <b>Раздел 1.<br/>Легкая атлетика</b>                           |   | <b>22</b> |  |
| <b>Тема 1.1<br/>Техника бега на<br/>короткие<br/>дистанции</b> | Содержание учебного материала<br>Практические занятия   | 6         |  |
|  | 1. Низкий старт. Стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование, пробег 100м   |           |  |
|  | Самостоятельная работа обучающихся:<br>-скоростно – силовая подготовка, работа на выносливость, бег 100м.   | 2         |  |
| <b>Тема 1.2.<br/>Метание гранаты</b>                           | Содержание учебного материала<br>Практические занятия   | 6         |  |
|  | 1. Держание, разбег, финальное усилие. Метание гранаты 700г. юноши,500г.девушки.  |           |  |
|  | Самостоятельная работа обучающихся:<br>-проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки);<br>-измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.   | 2         |  |
| <b>Тема 1.3.<br/>Прыжок в длину с<br/>разбега</b>              | Содержание учебного материала<br>Практические занятия   | 6         |  |
|  | 1. Прыжки способом «Согнув ноги», разбег, отталкивание от доски, полет, приземление.  |           |  |
|  | Самостоятельная работа обучающихся:<br>-выполнение подводящих упражнений для успешной сдачи контрольных упражнений.   | 2         |  |
| <b>Тема 1.4.<br/>Техника бега на<br/>средней дистанции</b>     | Содержание учебного материала<br>Практические занятия   | 4         |  |
|  | 1. Высокий старт, бег по дистанции, финиширование. 2000м девушки,3000м  |           |  |
|  | Самостоятельная работа обучающихся:<br>-составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики. Упражнения на ловкость, внимание.<br>-современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко). | 4         |  |

|   |   |           |  |
|---|---|-----------|--|
| <b>Раздел 2<br/>Гимнастика</b>                                  |   | <b>28</b> |  |
| <b>Тема 2.1.<br/>Акробатика.</b>                                | Содержание учебного материала<br>Практические занятия   | 4         |  |
|   | 1. Кувырки вперед в упор присев, в сед ноги врозь. Кувырок вперед прыжком.  |           |  |
|   | Самостоятельная работа обучающихся:<br>-скоростно – силовая подготовка, работа на выносливость, бег 100м.   | 2         |  |
| <b>Тема 2.2.<br/>Перекладина<br/>высокая.</b>                   | Содержание учебного материала<br>Практические занятия   | 4         |  |
|   | 1. Размах в висе, ноги к перекладине, подтягивание.   |           |  |
|   | Самостоятельная работа обучающихся:<br>-проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки);<br>-измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств  | 2         |  |
| <b>Тема 2.3.<br/>Гимнастические<br/>брусья<br/>параллельные</b> | Содержание учебного материала<br>Практические занятия   | 4         |  |
|   | 1. Размах на предплечьях, сед ноги врозь, кувырок вперед.   |           |  |
|   | Самостоятельная работа обучающихся:<br>-выполнение подводящих упражнений для успешной сдачи контрольных упражнений.   | 2         |  |
| <b>Тема 2.4.<br/>Гимнастическое<br/>бревно.</b>                 | Содержание учебного материала<br>Практические занятия   | 4         |  |
|   | 1. Вскоки с разбега, прыжком в упор и присев, равновесие- вдоль и поперёк.  |           |  |
|   | Самостоятельная работа обучающихся:<br>-составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики. Упражнения на ловкость, внимание.<br>-современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко). | 2         |  |
| <b>Тема 2.5.<br/>Строевые приемы.</b>                           | Содержание учебного материала<br>Практические занятия   | 6         |  |



|   |    |   |           |  |
|---|----|---|-----------|--|
|   | 1. | Повороты на месте и в движении, перестроение из одной шеренги по два, три, четыре и обратно, перемена направления движения.   |           |  |
|   |    | Самостоятельная работа обучающихся:<br>-проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки);<br>-измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.   | 2         |  |
| <b>Тема 2.6.<br/>Опорные прыжки<br/>через<br/>гимнастического<br/>«коня»,«козла».</b> |    | Содержание учебного материала<br>Практические занятия   | 4         |  |
|   | 1. | Разбег, запрыгивание, отталкивание, ноги врозь прыжок через «коня», «козла», приземление.   |           |  |
|   |    | Самостоятельная работа обучающихся:<br>-выполнение подводящих упражнений для успешной сдачи контрольных упражнений.   | 2         |  |
| <b>Тема 2.7.<br/>Выполнение<br/>контрольного<br/>норматива</b>                        |    | Содержание учебного материала<br>Практические занятия   | 2         |  |
|   | 1  | Подтягивание на перекладине юноши, поднимание и опускание туловища из положения лёжа девушки. Опорные прыжки через гимнастического «коня»- юноши, «козла»- девушки. Строевые приемы на месте и в движении.  |           |  |
|   |    | Самостоятельная работа обучающихся:<br>-составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики. Упражнения на ловкость, внимание.<br>-современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко). | 2         |  |
|   |    | Зачёт по теме: 1.2; 2.2.  | 1         |  |
| <b>Раздел 3.<br/>Лыжная подготовка</b>  |    |   | <b>16</b> |  |
| <b>Тема 3.1<br/>Повороты на месте.</b>  |    | Содержание учебного материала<br>Практические занятия   | 2         |  |
|   | 1. | Повороты махом, прыжком, переступание.  |           |  |

|  |   |   |  |
|--|---|---|--|
|  | Самостоятельная работа обучающихся:<br>-скоростно – силовая подготовка, работа на выносливость, бег 100м.   | 1 |  |
| <b>Тема 3.2.<br/>Техника<br/>попеременного<br/>двухшажного хода.</b> | Содержание учебного материала<br>Практические занятия   | 2 |  |
|  | 1. Совершенствование отталкивание лыжными палками, стойка лыжника, загрузка лыжи для отталкивания.  |   |  |
|  | Самостоятельная работа обучающихся:<br>-проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки);<br>-измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.   | 1 |  |
| <b>Тема 3.3.<br/>Техника<br/>одновременного<br/>безшажного хода.</b> | Содержание учебного материала<br>Практические занятия   | 2 |  |
|  | 1. Совершенствование наклона при отталкивании, вынос лыжных палок.  |   |  |
|  | Самостоятельная работа обучающихся:<br>-выполнение подводящих упражнений для успешной сдачи контрольных упражнений.   | 1 |  |
| <b>Тема 3.4.<br/>Техника подъема в<br/>гору.</b>                     | Содержание учебного материала<br>Практические занятия   | 2 |  |
|  | 1. Техника подъема «Лесенкой», ступающим шагом, «ёлочкой».  |   |  |
|  | Самостоятельная работа обучающихся:<br>-составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики. Упражнения на ловкость, внимание.<br>-современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко). | 1 |  |
| <b>Тема 3.5.<br/>Техника<br/>торможения.</b>                         | Содержание учебного материала<br>Практические занятия   | 2 |  |
|  | 1. Совершенствование техники торможения, упором, плугом, падением.  |   |  |
|  | Самостоятельная работа обучающихся:<br>-скоростно – силовая подготовка, работа на выносливость, бег 100м.   | 1 |  |

|   |   |  |           |
|---|---|--|-----------|
| <b>Тема 3.6.</b><br><b>Техника спуска с горы.</b>   | Содержание учебного материала<br>Практические занятия   |  | 2         |
|   | 1.  | <i>Совершенствование техники спуска с горы. Низкая стойка, высокая стойка.</i> |           |
|   | Самостоятельная работа обучающихся:<br>-проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки);<br>-измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.   |  | 1         |
| <b>Тема 3.7.</b><br><b>Техника одношажного хода.</b>  | Содержание учебного материала<br>Практические занятия   |  | 2         |
|   | 1.  | <i>Совершенствование вынос лыжных палок, законченный толчок.</i>               |           |
|   | Самостоятельная работа обучающихся:<br>-выполнение подводящих упражнений для успешной сдачи контрольных упражнений.   |  | 1         |
| <b>Тема 3.8.</b><br><b>Выполнение контрольного норматива.</b>   | Содержание учебного материала<br>Практические занятия   |  | 2         |
|   | 1.  | <i>Прохождение дистанции применяя различные ходы: юноши 5км, девушки 3км.</i>  |           |
|   | Самостоятельная работа обучающихся:<br>-составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики. Упражнения на ловкость, внимание.<br>-современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко). |  | 1         |
| <b>Раздел 4.</b><br><b>Волейбол</b>   |   |  | <b>26</b> |
| <b>Тема 4.1.</b><br><b>Техника игры.</b>  | Содержание учебного материала<br>Практические занятия   |  | 2         |
|   | 1.  | Техника стойки, перемещения, подачи, передачи, нападающие удары, блокирование. |           |
|   | 2.  | Прием и передача мяча одной рукой снизу в падении.                             |           |
| Самостоятельная работа обучающихся:<br>-скоростно – силовая подготовка, работа на выносливость, бег 100м. |   | 2  |           |

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
| <b>Тема 4.2.</b><br><b>Техника приема мяча.</b>   | Содержание учебного материала<br>Практические занятия   |   | 4 |
|   | 1.  | Прием и передача двумя руками сверху, нижний прием двумя руками.                            |   |
|   | Самостоятельная работа обучающихся:<br>-проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки);<br>-измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.   |   | 2 |
| <b>Тема 4.3.</b><br><b>Тактика игры в нападения.</b>  | Содержание учебного материала<br>Практические занятия   |   | 4 |
|   | 1.  | Выбор места. Верхняя подача мяча. Нападающий удар.  |   |
|   | Самостоятельная работа обучающихся:<br>-выполнение подводящих упражнений для успешной сдачи контрольных упражнений.   |   | 2 |
| <b>Тема 4.4.</b><br><b>Тактика игры в защите.</b>   | Содержание учебного материала<br>Практические занятия   |   | 4 |
|   | 1   | Выбор места, прием, передача мяча, блокирование.  |   |
|   | Самостоятельная работа обучающихся:<br>-составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики. Упражнения на ловкость, внимание.<br>-современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко). |   | 2 |
| <b>Тема 4.5.</b><br><b>Тактика защиты.</b>  | Содержание учебного материала<br>Практические занятия   |   | 4 |
|   | 1.  | Тактика блокирование, прием мяча с подачи, выбор места, прием мяча после нападающего удара. |   |
|   | 2.  | Групповая, командная.   |   |
| Самостоятельная работа обучающихся:<br>-скоростно – силовая подготовка, работа на выносливость, бег 100м. |   | 2   |   |
| <b>Тема 4.6.</b><br><b>Двухсторонняя</b>  | Содержание учебного материала<br>Практические занятия   |   | 4 |

|   |   |           |  |
|---|---|-----------|--|
| <b>игра.</b>  | 1.   Применение правил соревнования.  |           |  |
|   | Самостоятельная работа обучающихся:<br>-проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки);<br>-измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. | 2         |  |
| <b>Тема 4.7.<br/>Выполнение контрольного норматива.</b> | Содержание учебного материала<br>Практические занятия   | 4         |  |
|   | 1.   Поддача мяча по зонам.   |           |  |
|   | Самостоятельная работа обучающихся:<br>-выполнение подводящих упражнений для успешной сдачи контрольных упражнений.   | 2         |  |
| <b>Раздел 5.<br/>Баскетбол</b>                          |   | <b>18</b> |  |
| <b>Тема 5.1.<br/>Техника игры в нападении.</b>          | Содержание учебного материала<br>Практические занятия   | 2         |  |
|   | 1.   <i>Техника передвижения, прыжки ,остановки, повороты.</i>  |           |  |
|   | Самостоятельная работа обучающихся:<br>-скоростно – силовая подготовка, работа на выносливость, бег 100м.   | 2         |  |
| <b>Тема 5.2.<br/>Ловля мяча.</b>                        | Содержание учебного материала<br>Практические занятия   | 2         |  |
|   | 1.   <i>Ловля мяча на средней высоте, летящего высоко, летящего низко.</i>  |           |  |
|   | Самостоятельная работа обучающихся:<br>-проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки);<br>-измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. | 2         |  |
| <b>Тема 5.3.<br/>Атака кольца.</b>                      | Содержание учебного материала<br>Практические занятия   | 2         |  |
|   | 1.   <i>Атака кольца с боку, из-за 3-х очковой линии.</i>   |           |  |

|   |   |   |  |
|---|---|---|--|
|   | Самостоятельная работа обучающихся:<br>-выполнение подводящих упражнений для успешной сдачи контрольных упражнений.   | 1 |  |
| <b>Тема 5.4.<br/>Техника игры в защите.</b>       | Содержание учебного материала<br>Практические занятия   | 2 |  |
|   | 1.   <i>Перехват, вырывание мяча, выбивание, накрывание мяча ,финты.</i>  |   |  |
|   | Самостоятельная работа обучающихся:<br>-составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики. Упражнения на ловкость, внимание.<br>-современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко). | 1 |  |
| <b>Тема 5.5.<br/>Тактика игры в нападении.</b>    | Содержание учебного материала<br>Практические занятия   | 2 |  |
|   | 1.   Индивидуальные действия, групповые, командные, быстрый прорыв.   |   |  |
|   | Самостоятельная работа обучающихся:<br>-скоростно – силовая подготовка, работа на выносливость, бег 100м.   | 1 |  |
| <b>Тема 5.6.<br/>Тактика игры в защите.</b>       | Содержание учебного материала<br>Практические занятия   | 2 |  |
|   | 1.   Зонная защита, смешанная защита.   |   |  |
|   | Самостоятельная работа обучающихся:<br>-проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки);<br>-измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.   | 1 |  |
| <b>Тема 5.7.<br/>Игра по упрощенным правилам.</b> | Содержание учебного материала<br>Практические занятия   | 2 |  |
|   | 1.   Овладение тактической системой, групповые действия.  |   |  |
|   | Самостоятельная работа обучающихся:<br>-выполнение подводящих упражнений для успешной сдачи контрольных упражнений.   | 1 |  |
| <b>Тема 5.8.<br/>Двусторонняя игра.</b>           | Содержание учебного материала<br>Практические занятия   | 4 |  |

|  |   |           |  |
|--|---|-----------|--|
|  | 1. Правила 3,5, 25 секунды, правила игры 4x10 минут.  |           |  |
|  | Самостоятельная работа обучающихся:<br>-составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики. Упражнения на ловкость, внимание.<br>-современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко). | 1         |  |
| <b>Раздел 6.<br/>Футбол</b>                        |   | <b>14</b> |  |
| <b>Тема 6.1.<br/>Техника игры в<br/>нападении.</b> | Содержание учебного материала<br>Практические занятия   | 2         |  |
|  | 1. Передвижения, удары по мячу, остановка мяча, ведение мяча.   |           |  |
|  | Самостоятельная работа обучающихся:<br>-скоростно – силовая подготовка, работа на выносливость, бег 100м.   | 1         |  |
| <b>Тема 6.2.<br/>Техника игры в<br/>защите.</b>    | Содержание учебного материала<br>Практические занятия   | 2         |  |
|  | 1. Бег, остановки, повороты, прыжки, отбор мяча, вбрасывание.   |           |  |
|  | Самостоятельная работа обучающихся:<br>-проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки);<br>-измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.   | 1         |  |
| <b>Тема 6.3.<br/>Техника игры<br/>вратаря.</b>     | Содержание учебного материала<br>Практические занятия   | 2         |  |
|  | 1. Ловля низких, высоких, мячей, отбивание, вбрасывание, выбивание, остановка мяча.   |           |  |
|  | Самостоятельная работа обучающихся:<br>-выполнение подводящих упражнений для успешной сдачи контрольных упражнений.   | 1         |  |
| <b>Тема 6.4.<br/>Тактика игры в</b>                | Содержание учебного материала<br>Практические занятия   | 2         |  |
|  | 1. Индивидуальные, групповые, командные тактические действия.   |           |  |

|  |   |           |  |
|--|---|-----------|--|
| <b>нападении.</b>                                      | Самостоятельная работа обучающихся:<br>-составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики. Упражнения на ловкость, внимание.<br>-современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко). | 1         |  |
| <b>Тема 6.5.<br/>Тактика игры в защите.</b>            | Содержание учебного материала<br>Практические занятия   | 2         |  |
|  | 1   Индивидуальные, групповые, командные тактические действия.  |           |  |
|  | Самостоятельная работа обучающихся:<br>-скоростно – силовая подготовка, работа на выносливость, бег 100м.   | 1         |  |
| <b>Тема 6.6.<br/>Тактика игры вратаря, защитников.</b> | Содержание учебного материала<br>Практические занятия   | 2         |  |
|  | 1   Совершенствование владения техническими приемами.   |           |  |
|  | Самостоятельная работа обучающихся:<br>-проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки);<br>-измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.   | 1         |  |
| <b>Тема 6.7.<br/>Групповая игра.</b>                   | Содержание учебного материала<br>Практические занятия   | 2         |  |
|  | 1   Групповая игра по правилам.   |           |  |
|  | Самостоятельная работа обучающихся:<br>-выполнение подводящих упражнений для успешной сдачи контрольных упражнений.   | 2         |  |
| <b>Раздел 7.<br/>Легкая атлетика</b>                   |   | <b>12</b> |  |
| <b>Тема 7.1.<br/>Техника эстафетного бега.</b>         | Содержание учебного материала<br>Практические занятия   | 4         |  |
|  | 1.   Совершенствование техники бега на короткие дистанции с высокого старта.  |           |  |
|  | Самостоятельная работа обучающихся:<br>-скоростно – силовая подготовка, работа на выносливость, бег 100м.   | 2         |  |



|   |  |     |  |
|---|--|-----|--|
| <b>Тема 7.2.<br/>Техника прыжка в высоту.</b>   | Содержание учебного материала  | 4   |  |
|   | Практические занятия   |     |  |
|   |  |     |  |
|   | 1. Разбег, совершенствование отталкивания способом «перешагивание», приземление. |     |  |
| Самостоятельная работа обучающихся:<br>-проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки);<br>-измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. | 2  |     |  |
| <b>Тема 7.3.<br/>Техника толкания ядра.</b>   | Содержание учебного материала  | 4   |  |
|   | Практические занятия   |     |  |
|   | 1. Исходное положение, скачек, финальное усилие.                                 |     |  |
| Самостоятельная работа обучающихся:<br>-выполнение подводящих упражнений для успешной сдачи контрольных упражнений.   | 2  |     |  |
| <b>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</b>   |  |     |  |
| <b>Всего:</b>   |  | 139 |  |

## 7. Характеристика основных видов деятельности студентов

| Содержание обучения   | Характеристика основных видов учебной деятельности студентов<br>(на уровне учебных действий)   |
|---|--|
| <b>ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ</b>  |  |
| 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.<br>Знание оздоровительных систем физического воспитания. Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)  |
| 1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями   | Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям.<br>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.<br>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.<br>Умение определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Овладение методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности  |
| Содержание обучения   | Характеристика основных видов учебной деятельности студентов<br>(на уровне учебных действий)   |
| 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.<br>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 |

| <b>ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ</b>   |   |
|-----------------------------|---|
| Учебно-методические занятия | Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье.<br>Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний.<br>Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями.<br>Использование тестов, позволяющих самостоятельно |

|   |  |
|---|--|
|   | <p>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.</p> <p>Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности</p>     |
| Учебно-тренировочные занятия                |  |
| 1. Легкая атлетика.<br>Кроссовая подготовка | <p>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).</p> <p>Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.</p> <p>Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра; сдача контрольных нормативов</p> |
| 2. Лыжная подготовка                        | <p>Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные.</p> <p>Преодоление подъемов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.</p> <p>Сдача на оценку техники лыжных ходов.</p> <p>Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом.</p> <p>Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях</p>                          |
| Содержание обучения                         | Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий)  |
| 3. Гимнастика                               | <p>Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения.</p> <p>Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики</p>   |
| 4. Спортивные игры                          | <p>Освоение основных игровых элементов.</p> <p>Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта.</p> <p>Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения.</p> <p>Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.</p> <p>Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности.</p> <p>Умение выполнять технику игровых элементов на оценку.</p>        |

|  |   |
|--|---|
|  | 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.<br>Освоение элементов игры в водное поло (юноши), элементов фигурного плавания (девушки); знание правил плавания в открытом водоеме.<br>Умение оказывать доврачебную помощь пострадавшему. Знание техники безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и бассейне.<br>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.<br>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.<br>Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья. Знание средств и методов при занятиях дыхательной гимнастикой.<br>Заполнение дневника самоконтроля  |
| Содержание обучения                              | Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий)   |
| 4. Дыхательная гимнастика                        | Умение составлять и выполнять с группой комбинации из спортивно-гимнастических и акробатических элементов, включая дополнительные элементы.<br>Знание техники безопасности при занятии спортивной аэробикой.<br>Умение осуществлять самоконтроль. Участие в соревнованиях   |
| 5. Спортивная аэробика                           | Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях.<br>Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике).<br>Умение оказать первую медицинскую помощь при травмах. Соблюдение техники безопасности  |
| Внеаудиторная самостоятельная работа             | Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях.<br>Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); умение оказывать первую медицинскую помощь при травмах.<br>Соблюдение техники безопасности  |

## 8. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение учебного предмета

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины «Физическая культура», должны быть оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, шест для лазания, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, ковер борцовский или татами, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;

кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

Открытый стадион широкого профиля:

- стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, круг для метания ядра, упор для ног, для метания ядра, ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

В зависимости от возможностей, которыми располагают профессиональные образовательные организации, для реализации учебной дисциплины «Физическая культура» в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования могут быть использованы:

- тренажерный зал;
- плавательный бассейн;
- лыжная база с лыжехранилищем;
- специализированные спортивные залы (зал спортивных игр, гимнастики, хореографии, единоборств и др.);

- открытые спортивные площадки для занятий: баскетболом; бадминтоном, волейболом, теннисом, мини-футболом, хоккеем;

## 9. Рекомендуемая 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., 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.

Гамидова С. К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2012.

Решетников Н.В., Кислицын Ю. Л., Палтиевич Р. Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учеб.пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2010.

Сайганова Е.Г, Дудов В.А. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб.пособие. — М., 2010. — (Бакалавриат).

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 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., 2013.

Евсеев Ю. И. Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2010.

- Кабачков В.А. Полиевский С.А., Буров А.Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2010.
- Литвинов А. А., Козлов А. В., Ивченко Е. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2014.
- Манжелей И. В. Инновации в физическом воспитании: учеб.пособие. — Тюмень, 2010.
- Миронова Т. И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2014.
- Тимонин А. И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб.пособие / под ред. Н.Ф.Басова. — 3-е изд. — М., 2013.
- 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., 2010.

#### 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)).