

Министерство образования Республики Тыва  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное  
учреждение Республики Тыва  
«Ак-Довуракский горный техникум»

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОУД.06 Физическая культура  
общеобразовательного цикла

программ(ы) подготовки квалифицированных рабочих, служащих по  
профессиям (профессии):

15.01.05 «Сварщик (ручной и частично механизированной сварки  
(наплавки))»

Ак-Довурак, 2023 г.

Рабочая программа учебной дисциплины основы безопасности жизнедеятельности разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) среднего общего образования, федерального государственного стандарта среднего профессионального образования (далее – СПО) по профессии 15.01.05 «Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки)), 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 среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259), примерной программы учебной дисциплины физическая культура для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (далее – ФГАУ «ФИРО») в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования, протокол № 2/16-з от «28» июня 2016г., регистрационный номер рецензии №379 от «23» июля 2015г. ФГАУ «ФИРО».

«Утверждаю»  
Директор ГБПОУ РТ  
«Ак-Довуракский горный техникум»  
Б.Т. Кужугет  
«  »    2023 г.



Рекомендована учебно-методическим объединением в системе СПО Республики Тыва (далее УМО СПО РТ) протокол № 8 от 11 «июня» 2019 г.

Разработчики:

Двоеглазова Юлия Андреевна, ГБПОУ РТ «Кызылский транспортный техникум»  
Ооржак Орлан Васильевич, преподаватель физической культуры, ГБПОУ РТ  
«Ак-Довуракский горный техникум»

## **СОДЕРЖАНИЕ**

стр.

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ	8
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

*название дисциплины*

## 1.1. Область применения программы учебной дисциплины

Программа учебной дисциплины Физическая культура является частью общеобразовательного цикла образовательной программы СПО – на базе основного общего образования при подготовке квалифицированных рабочих по профессии (далее – ППКРС) профессии среднего профессионального образования: 15.01.05 «Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки), технологического профиля профессионального образования.

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 спортивнооздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем изического 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.

## 1.2. Общая характеристика учебной дисциплины «Физической подготовкой»

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

Реализация содержания учебной дисциплины «Физическая культура» в преемственности с другими общеобразовательными дисциплинами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся посредством личносно 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 учебной дисциплины «Физическая культура» представлено тремя содержательными линиями:

- 1) физкультурно-оздоровительной деятельностью;
- 2) спортивно-оздоровительной деятельностью с прикладной ориентированной подготовкой;
- 3) 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 учебной дисциплины «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, психорегулирующими 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 учебной дисциплины «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 периода обучения.

Таким образом, освоение содержания учебной дисциплины «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).

Изучение общеобразовательной учебной дисциплины «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).

### **1.3. Место учебной дисциплины в структуре ППКРС**

Учебная дисциплина «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, учебная дисциплина «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППКРС). В учебных планах ОПОП СПО дисциплина «Физическая культура» входит в состав общих общеобразовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования, для профессий СПО соответствующего профиля профессионального образования.

#### 1.4. Характеристика основных видов учебной деятельности.

Содержание обучения	Характеристика основных видов деятельности студентов (на уровне учебных действий)
<i>Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО</i>	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 и 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.

<p>2. <i>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</i></p>	<p>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</p>
<p>3. <i>Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки</i></p>	<p>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.</p>
<p>4. <i>Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности</i></p>	<p>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.</p>
<p>5. <i>Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста</i></p>	<p>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.</p>

### 1.5. Планируемые результаты освоения учебной дисциплины

Планируемые результаты освоения учебной дисциплины: Физической культуры

Коды УУД	Виды универсальных учебных действий	Общие компетенции (в соответствии с ФГОС СПО по специальности/профессии)
<b>личностные результаты</b>		
Л 01	готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению	ОК 01 (из ФГОС по профессии/специальности)
Л 02	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	
Л 03	потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья	
Л 04	приобретение личного опыта творческого использования профессиональнооздоровительных средств и методов двигательной активности	
Л 05	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	
Л 06	готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры	
Л 07	способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры	
Л 08	способность использования системы значимых социальных и межличностных	

	отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности	
Л 09	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	
Л 10	принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивнооздоровительной деятельностью	
Л 11	умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью	
Л 12	патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной	
Л 13	готовность к служению Отечеству, его защите	
<b>метапредметные результаты</b>		
М 01	способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике	ОК .....
М 02	готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности	
М 03	освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ	
М 04	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	
М 05	формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих	

	профессиональную подготовку	
М 06	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	
<b>предметные результаты</b>		
П 01	умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга	ОК .....
П 02	владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью	
П 03	владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств	
П 04	владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности	
П 05	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)	

Освоение содержания учебной дисциплины Физической культуры обеспечивает формирование и развитие универсальных учебных действий в контексте преемственности формирования общих компетенций.

#### **1.6. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины**

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 256 часов, в том числе:  
- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 171 часов;

## **2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

## 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	171
в том числе:	
лабораторные занятия	
практические занятия	
контрольные работы	
Индивидуальный проект <i>(если предусмотрено)</i>	
<i>Промежуточная аттестация в форме (указать</i>	Дифференцированный зачет

*Во всех ячейках со звездочками (\*) следует указать количество часов.*

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Коды УУД, ОК
Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	Содержание учебного материала			
		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	2	ЛР1ЛР2ЛР3 МР1МР6ПР1 ПР4ПР5
<b>Раздел 1. Основы физической культуры и здорового образа жизни</b>			8	
Тема 1.1 Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Содержание учебного материала			
	1.	Практическое занятие Физическая культура и спорт как социальные феномены общества; значение в общекультурной и профессиональной подготовке. Физическая культура как вид общей культуры. Влияние физических упражнений на гармоничное развитие личности в целом. Понятия: физическая культура, физическая подготовленность, физическое самосовершенствование. Основные направления в развитии массового спорта. Значение релаксационных упражнений в системе профессиональной деятельности. Основы профессионально – прикладной физической подготовки. Практическое использование полученных знаний, наличие которых обеспечивает готовность к социально профессиональной деятельности	2	ЛР1ЛР2ЛР3 МР1МР6ПР1 ПР4ПР5
Тема 1.2 Роль физической культуры в профилактике заболеваний и укреплении здоровья. Контроль и	2.	Практическое занятие Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды. Социально – биологические и психофизиологические основы физической культуры. Понятия, пропаганда пользы физической культуры при лечении и профилактике заболеваний. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатам показателей контроля.	2	ЛР1ЛР2ЛР3 МР1МР6ПР1 ПР4ПР5

самоконтроль, дозирование физических нагрузок				
Тема 1.3 Основы здорового образа жизни	3.	Практическое занятие Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое воспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Основы рационального питания; принципы рационального питания, ежесуточное количество потребляемых килокалорий; витамины и минеральные вещества	2	ЛР3, ЛР5, ЛР6, МР2, МР4, МР5, ПР11, ПР19
	Лабораторная работа №		-	
	Практическое занятие №		-	
	Контрольная работа №		-	
<b>Раздел 2. Легкая атлетика 24ч</b>				
Тема 2.1 Техника безопасности по лёгкой атлетике. Обучение. Техника бега на короткие дистанции.	Содержание учебного материала			
	1.	Практическое занятие Техника безопасности по легкой атлетике. Инвентарь необходимый для занятий (эстафетная палочка, секундомер); специальные беговые упражнения; техника выполнения низкого старта; техника бега на короткие дистанции; способы передачи эстафетной палочки; техника безопасности при выполнении беговых упражнений; стартовый разбег и техника финиширования. Выполнение специальных беговых упражнений; владение техникой бега на короткие дистанции; владение техникой эстафетного бега	6	ЛР2ЛР3ЛР4 ЛР5ЛР8МР2М Р4МР5 МР6ПР2 ПР3ПР4ПР5
Тема 2.2 Техника низкого старта на короткие дистанции.	2.	Практическое занятие Специальные беговые упражнения; техника бега на короткие дистанции; техника безопасности при выполнении беговых упражнений. Выполнение специальных упражнений ; распределение усилий при беге на короткие дистанции;	2	ЛР2ЛР3ЛР4 ЛР5ЛР8МР2М Р4МР5 МР6ПР2 ПР3ПР4ПР5
Тема 2.3 Техника бега на средние и длинные	3.	Практическое занятие Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения; техника бега на средние и длинные дистанции; техника безопасности при выполнении беговых упражнений. Распределение усилий при беге на дистанции;	2	ЛР2ЛР3ЛР4 ЛР5ЛР8МР2М Р4МР5

дистанции.				МР6 МР2 ПР3 ПР4 ПР5
Тема 2.4 Техника высокого старта на средние, длинные дистанции. Бег по дистанции	4.	Практическое занятие Комплекс общие развивающие упражнения. Эстафетный бег 4 100 м, 4 400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 1 000 м (девушки, юноши) Упражнения на восстановление.	2	ЛР1, МР2, МР7, ПР3
Тема 2.5 Техника прыжка в длину с места	5.	Практическое занятие Техника безопасности при выполнении прыжка в длину с места. Специальные прыжковые упражнения; техника выполнения прыжка в длину с места; Подвижные игры	2	ЛР1, МР7, ПР3
Тема 2.6 Закрепление. Прыжки в длину с места, подводящие упражнения.	6.	Практическое занятие Техника безопасности при выполнении прыжка в длину с места. Специальные прыжковые упражнения; техника выполнения прыжка в длину с места; Подвижные игры.	2	ЛР1, МР7, ПР3
Тема 2.7 Техника метания гранаты с места	7.	Практическое занятие Техника безопасности при выполнении метания гранаты. Инвентарь необходимый при выполнении метаний (граната); специальные общеразвивающие упражнения; техника метания гранаты; техника безопасности при метании гранаты. Выполнение метания граны с соблюдением техники; выполнение метания гранаты с 4 – 5 шагов; выполнение метания	2	ЛР1, МР7, ПР3
Тема 2.8 Техника метания гранаты	8.	Практическое занятие Комплекс общие развивающие упражнения. Выполнение метания гранаты с места и в движении с соблюдением техники безопасности.	2	ЛР1, МР7, ПР3
		Точка рубежного контроля 1 Сдача нормативов ГТО	2	
		Лабораторная работа №	-	
		Практическое занятие №	-	
		Контрольная работа №	-	
<b>Раздел 3. Спортивные игры 38</b>				
Тема 3.1 Волейбол. Правила игры	Содержание учебного материала			
	1.	Практическое занятие Техника безопасности по волейболу. Комплекс общие развивающие упражнения. Подводящие упражнения в волейболе. Правила игры. Основы техники.	2	ЛР1, МР6, ПР5, ПР17
Тема 3.2	2.	Практическое занятие Основная стойка волейболиста; правила игры; техника игры в	2	ЛР1, МР6,

Волейбол. Расстановки игроков, переход. Замена		защите; техника игры в нападении; техника игры при блоке; роль разводящего в игре. Тактические приемы игры в волейбол (волна, расстановка). Выполнение верхней прямой и нижней прямой подачи мяча; выполнение приемов мяча сверху, снизу, после подачи, доводка мяча разводящему.		ПР5, ПР17
Тема 3.3. Стойки и перемещения в волейболе	3.	Практическое занятие Комплекс общие развивающие упражнения. Перемещения правым боком, левым. Подводящие упражнения с мячом и без. Работа в парах. Учебная игра по упрощенным правилам волейбола. Отжимания 3 подхода по 10 раз. Стрейчинг.	2	ЛР1, МР6, ПР5, ПР17
Тема 3.4. Верхняя прямая и нижняя прямая подачи волейбольного мяча	4.	Практическое занятие Исходные положения в волейболе. Задания в парах с волейбольным мячом. Подводящие упражнения. Имитация подачи. Учебная игра по упрощенным правилам волейбола.	2	ЛР1, МР6, ПР5, ПР17
Тема 3.5. Обучение. Имитация верхней передачи мяча над собой. ОФП	5.	Практическое занятие Общие развивающие упражнения по волейболу. Подводящие упражнения по волейболу. Техника выполнения верхней передачи над собой. Учебная игра по упрощенным правилам волейбола. Общая физическая подготовка.	2	ЛР1, МР6, ПР5, ПР17
Тема 3.6. Обучение. Выполнение верхней передачи над собой и в парах. ОФП	6.	Практическое занятие Общие развивающие упражнения по волейболу. Специально-беговые упражнения по волейболу. Подводящие упражнения по волейболу. Техника выполнения верхней передачи над собой в парах. Учебная игра по упрощенным правилам волейбола. Общая физическая подготовка.	2	ЛР1, МР6, ПР5, ПР17
Тема 3.7. Обучение. Прием волейбольного мяча сверху, снизу после подачи.	7.	Практическое занятие Общие развивающие упражнения по волейболу. Специально-беговые упражнения по волейболу. Подводящие упражнения по волейболу. Техника выполнения приема волейбольного мяча сверху, снизу после подачи. Учебная игра по упрощенным правилам волейбола. Общая физическая подготовка.	2	ЛР1, МР6, ПР5, ПР17
Тема 3.8. Правила игры баскетбол. Стойка баскетболиста. Подводящие упражнения. ОФП	8.	Практическое занятие Техника безопасности по баскетболу. Общие развивающие упражнения по баскетболу. Специально-беговые упражнения по баскетболу. Подводящие упражнения по волейболу. Правила игры. Основы техники.	2	ЛР1, МР6, ПР5, ПР17

Тема 3.9. Ведение баскетбольного мяча правой, левой рукой с элементами дриблинга. Перемещения и остановки. ОФП.	9.	Практическое занятие Основная стойка баскетболиста, правила игры; техника игры в защите; техника игры в нападении; наиболее часто встречающиеся ошибки при игре в защите и нападении.	2	ЛР1, МР6, ПР5, ПР17
Тема 3.10. Обучение. Передача мяча в парах на месте и в движении. ОФП	10.	Практическое занятие Применение различных технических приемов при игре в защите и нападении; использование техник передвижения в защитной стойке, поворотов в игре.	2	ЛР1, МР6, ПР5, ПР17
		Точка рубежного контроля 2		
Тема 3.11 Настольный теннис. Оборудование и инвентарь. Способы держания ракетки.	11.	Практическое занятие Техника безопасности по настольному теннису. Общие развивающие упражнения. Способы держания ракетки. Правила игры настольного тенниса. Размеры стола, высота сетки. Учебно- тренировочная игра по упрощенным правилам настольного тенниса. Общая физическая подготовка.	2	ЛР1, МР6, ПР5, ПР17
Тема 3.12 Обучение. Стойка в настольном теннисе. Основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры. Перемещение.	12	Практическое занятие Техника безопасности по настольному теннису. Общие развивающие упражнения. Способы держания ракетки. Основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры. Перемещение. Учебно - тренировочная игра по упрощенным правилам настольного тенниса. Общая физическая подготовка.	2	
Тема 3.13 Набивание	13	Практическое занятие Общие развивающие упражнения. Набивание теннисного мяча ракеткой одной из сторон. Учебно - тренировочная игра по упрощенным правилам	2	

теннисного мяча ракеткой одной из сторон. ОФП		настольного тенниса. Общая физическая подготовка		
Тема 3.14 Набивание теннисного мяча ракеткой с поочередной сменой сторон	14	Практическое занятие Комплекс общих развивающих упражнений. Набивание теннисного мяча ракеткой с поочередной сменой сторон. Учебно - тренировочная игра по упрощенным правилам настольного тенниса. Общая физическая подготовка.	2	
Тема 3.15 Обучение выполнению техники подач в настольном теннисе.	15	Практическое занятие Выполнение подачи мяча, отбивание мяча после подачи, удар по мячу ракеткой справа, слева, роль судьи в процессе учебной игры, использование различных тактических приемов в учебной игре. Учебно - тренировочная игра по упрощенным правилам. О.Ф.П.	2	
		Точка рубежного контроля 3		
		Лабораторная работа №	-	
		Практическое занятие №	-	
		Контрольная работа №	x	
<b>Раздел 4. Атлетическая гимнастика 32ч.</b>				
	Содержание учебного материала			
Тема 4.1 Ритмическая гимнастика. ОФП	1.	Практическое занятие Виды ритмической гимнастики; основные противопоказания для занятий аэробикой; понятие целевая зона пульса; признаки переутомления и перенапряжения; Общеразвивающие упражнения, их разнообразие; техника безопасности при выполнении упражнений; правила личной гигиены на занятиях; техника правильного дыхания при выполнении физических	2	ЛР3, ЛР4, МР13, МР14, ПР9, ПР11
Тема 4.2 Упражнения с гимнастическими палками	2.	Практическое занятие Комплекс ОРУ. Комплекс упражнений с гимнастическими палками. Профилактика нарушения плоскостопия, проработка мелкой моторики рук.	2	ЛР3, ЛР4, МР13, МР14, ПР9, ПР11
Тема 4.3 Упражнения на проработку мышц туловища с	3.	Практическое занятие Комплекс упражнений с гимнастическими палками Профилактика нарушения плоскостопия, проработка мелкой моторики рук.	2	ЛР3, ЛР4, МР13, МР14, ПР9, ПР11

гимнастическими палками.				
Тема 4.4 Методика обучения упражнениям в равновесии	4.	Практическое занятие Значение упражнений с гимнастическими палками; виды искривлений позвоночника; определение искривлений позвоночника; способы профилактики искривлений позвоночника. Выполнение упражнений с гимнастическими палками с соблюдением техники;	2	ЛР3, ЛР4, МР13, МР14, ПР9, ПР11
Тема 4.5 Комплекс упражнений с гантелями	5.	Практическое занятие Правильное питание при занятиях атлетической гимнастикой; техника выполнения упражнений с гантелями; правила техники безопасности при работе с гантелями. Выполнение упражнений с гантелями для развития определенной группы мышц; выполнение комплексных упражнений с гантелями; владение техникой выполнения упражнений с гантелями; самостоятельный подбор упражнений с гантелями.	2	ЛР3, ЛР4, МР13, МР14, ПР9, ПР11
Тема 4.6 Комплекс упражнений на проработку мышц верхних конечностей.	6.	Практическое занятие Комплекс упражнений направленные на проработку основных мышечных групп (мышцы туловища, мышцы верхних конечностей)	2	ЛР3, ЛР4, МР13, МР14, ПР9, ПР11
Тема 4.7 Комплекс упражнений на проработку мышц нижних конечностей	7.	Практическое занятие Комплекс упражнений направленные на проработку основных мышечных групп (мышцы нижних конечностей)	2	ЛР3, ЛР4, МР13, МР14, ПР9, ПР11
Тема 4.8 Техника выполнения упражнений с гимнастическим мячом.	8.	Практическое занятие Понятие футбол, краткая история его появления; оздоровительный эффект упражнений; правила подбора футбола; правила при занятиях с футболом. Выполнение упражнений с футболом, направленных на развитие основных мышечных групп; выполнение релаксационных упражнений с футболом; техника выполнения упражнений с футболом;	2	ЛР3, ЛР4, МР13, МР14, ПР9, ПР11
Тема 4.9 Комплекс упражнений с гимнастическим мячом	9.	Практическое занятие Значение стретчинга в системе занятий; изменения в организме, происходящие в процессе занятий стретчингом; регулирование нагрузок в процессе занятий. Правила техники безопасности при выполнении упражнений на гибкость. Выполнение упражнений направленных на развитие подвижности, гибкости.	2	ЛР3, ЛР4, МР13, МР14, ПР9, ПР11
Тема 4.10 Определение стретчинг	10.	Практическое занятие Значение упражнений в парах; техника выполнения упражнений; правила техники безопасности при выполнении упражнений. Разновидности упражнений в парах.	2	ЛР3, ЛР4, МР13, МР14, ПР9, ПР11

Тема 4.11 Комплекс упражнений стретчинг в парах	11.	Практическое занятие Анатомия мышц тела человека. Значение «Сильных» и «слабых» мышечные группы. Мышцы, отвечающее за вертикальное положения тела человека в пространстве; виды искривлений позвоночника; способы профилактики искривлений позвоночника.	2	ЛР3, ЛР4, МР13, МР14, ПР9, ПР11
Тема 4.12 Упражнения в парах	12.	Практическое занятие Совершенствование регуляции мышечного тонуса. Воспитание абсолютной и относительной силы избранных групп мышц. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий.	2	ЛР3, ЛР4, МР13, МР14, ПР9, ПР11
Тема 4.13 Упражнения в парах	13	Практическое занятие Комплекс упражнений направленные на проработку основных мышечных групп (мышцы туловища, мышцы нижних и верхних конечностей).	2	
Тема 4.14 Упражнения для укрепления мышц ног	14	Практическое занятие Комплекс упражнений направленные на проработку основных мышечных групп (мышцы туловища, мышцы нижних и верхних конечностей).	2	
		Лабораторная работа №	-	
		Практическое занятие №	-	
		Контрольная работа №	-	
Дифференцированный зачет			2	
			Всего	171

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета \_\_\_\_\_ (указывается наименование), лаборатории \_\_\_\_\_ (указывается при наличии).

Оборудование учебного кабинета: \_\_\_\_\_

Оборудование лаборатории и рабочих мест лаборатории: \_\_\_\_\_

Технические средства обучения: \_\_\_\_\_

### 3.2. Информационное обеспечение

Информационное обеспечение обучения содержит перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

#### Основные источники

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

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

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

Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и науки РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования».

*Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2013.*

*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.*

#### Дополнительные источники

*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*

#### **Перечень Интернет-ресурсов**

1. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).
3. [www.olymptic.ru](http://www.olymptic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. [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).

#### **4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Результаты обучения раскрываются через усвоенные знания и приобретенные умения, направленные на приобретение общих компетенций.