

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ
«БЕРДСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине	БУП. 06	Физическая культура
	индекс	название дисциплины
по профессиональному модулю		
	индекс ПМ	название ПМ
по междисциплинарному курсу		
	индекс МДК	название МДК
специальность	11.02.16	Монтаж, техническое обслуживание и ремонт электронных приборов и устройств
	код	название специальности

Бердск
2022

Рабочая программа учебной дисциплины (профессионального модуля, междисциплинарного курса) разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности (специальностям) среднего профессионального образования (далее - СПО):

11.02.16

код специальности

Монтаж, техническое обслуживание и ремонт электронных приборов и устройств

название специальности

11.00.00

код укрупненной группы специальности

Электроника

название укрупненной группы специальности

Организация-разработчик: ГБПОУ НСО «Бердский политехнический колледж»

Разработчик(и):

Преподаватель

Шеменева М.А.

должность,

подпись

фамилия, имя, отчество

должность,

подпись

фамилия, имя, отчество

должность,

подпись

фамилия, имя, отчество

РАССМОТРЕНО

Заседание ПЦК

Протокол № 1 от 08 2022

Председатель ЦК



Н.М. Чемякина

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по учебно-методической работе



С.В. Сак

01.09.2022

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. Пояснительная записка	4
Общая характеристика учебной дисциплины «Физическая культура»	5
Место учебной дисциплины в учебном плане	7
Результаты освоения учебной дисциплины	8
Содержание учебной дисциплины	9
Теоретическая часть	
Практическая часть	11
2. Тематическое планирование	13
Примерный тематический план	
Характеристика основных видов учебной деятельности студентов	14
3. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение программы учебной дисциплины «Физическая культура»	15
4. Рекомендуемая литература	29

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС. Программа может быть использована в дополнительном образовании и профессиональной подготовки

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;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

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).

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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 лично 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.

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. Темы учебно-методических занятий определяются по выбору из числа предложенных программой.

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

* Оценка выставляется с учетом индивидуальных особенностей студента (общая подготовленность, перенесенное заболевание, телосложение)

* Итоговая оценка по ФВ выставляется студенту в конце семестра за выполнение контрольных упражнений и нормативов, предусмотренных программой, с учетом оценки по тестовому контролю, посещаемости учебных занятий.

* Студенты, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, от выполнения практических нормативов освобождаются. Оценка по ФК выставляется за знания теоретических сведений, выполнение отдельных физических упражнений (с учетом врачебных показателей) и посещение группы ЛФК.

* Студенты, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе освобождаются от уроков Ф.В. Оценка (зачет) за семестр выставляется за подготовку рефератов, докладов по каждому разделу программы.

Основная медицинская группа – студенты без отклонения в состоянии здоровья, имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья, при достаточном физическом развитии и физической подготовленности.

Подготовительная - лица без отклонений в состоянии здоровья; имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья, с недостаточным физическим развитием и недостаточной физической подготовкой.

Специальная – лица, имеющие отклонения в состоянии здоровья постоянного или временного характера, требующих ограничений физических нагрузок, допущенные к выполнению учебной и производственной работы.

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.

МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

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, ППССЗ).

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 или специальностей СПО соответствующего профиля профессионального образования.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

• **личностных:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки 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;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

• **метапредметных:**

- 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), ОБЖ;
- 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;

• **предметных:**

- 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).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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.

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. 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 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.

- 1. Простейшие методика самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля.*
- 2. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.*
- 3. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.*
- 4. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов.*

Учебно-тренировочные занятия

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»; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).

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. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). 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). 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.

Волейбол

Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по правилам.

Баскетбол

Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, в прыжке), 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.

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.

ПРИМЕРНЫЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Вид учебной работы	Количество часов
Аудиторные занятия. Содержание обучения	Специальности СПО
Теоретическая часть	2
Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	2
Практическая часть	115
Учебно-методические занятия	10
Учебно-практические занятия	100
Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	36
Волейбол	19
Общая физическая подготовка (ОФП)	14

Гимнастика	16
Лыжная подготовка	16
Баскетбол	16
Итого	117
Внеаудиторная самостоятельная работа	
-----	----
Всего	117

ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ

Содержание обучения	Характеристика основных видов учебной деятельности студента (на уровне учебных действий)
Теоретическая часть	
Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	Знание современного состояния физической культуры и спорта. Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне»
Основы здорового образа жизни. Техника безопасности на уроках физической культуры.	Умение использовать оздоровительные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний.
Практическая часть	
Учебно-методические занятия	Основные методы профилактики профессиональных заболеваний. Овладение основными приемами первой доврачебной помощи. умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности.
<i>Учебно-тренировочные занятия</i>	
Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Освоение техники беговых упражнений(бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования, бега на 100, 400, 1000 метров, равномерного бега на 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши) Умение технически грамотно выполнять прыжок в длину с разбега. Метание гранаты весом 500 г (девушки), 700 г (юноши), сдача контрольных нормативов.

Волейбол	Освоение основных игровых элементов. Знание правил соревнований игры. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции. Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений. Умение выполнять технику элемента на оценку. Участие в соревнованиях.
Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах.	Знать технику безопасности при работе на тренажерах. Правильно использовать различные тренажеры. Осуществление контроля и самоконтроля за нагрузкой и состоянием здоровья.
Гимнастика	Знание средств и методов тренировки для развития основных мышечных групп. Умение составлять и выполнять комбинации из спортивно-гимнастических и акробатических элементов. Соблюдение техники безопасности.
Лыжная подготовка	Овладение техникой лыжных ходов. Преодоление спусков, подъемов. Умение оказать первую медицинскую помощь при травмах и обморожениях.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая; гимнастические скамейки; тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, ковер борцовский или татами, скакалки, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, и др.;
- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, сетка волейбольная, волейбольные мячи, и др.

Для реализации учебной дисциплины «Физическая культура» в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования используются:

- тренажерный зал;
- лыжная база с лыжехранилищем;
- специализированные спортивные залы (зал спортивных игр, тренажерный зал, теннисный зал.)

Тематический план и содержание учебной дисциплины БУК.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Личностные результаты
1	2	3	4
Теория		2	
Программы физ. воспитания. Техника безопасности при работе в игровом, тренажерном зале.	Знание современного состояния физической культуры и спорта. Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне»	1	7,9,20
Оказание первой медицинской помощи.	Основные методы профилактики профессиональных заболеваний. Овладение основными приемами первой доврачебной помощи. умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности.	1	
Раздел 1. Легкая атлетика		36	
Тема 1.1. Бег 100 метров	<u>Содержание практического материала:</u> 1.Техника выполнения низкого старта, стартового разгона, 2. Изучение техники бега по пересеченной местности. 3. Развитие скоростно-силовых качеств.	6	9
	<u>Лабораторные работы:</u>	-	
	<u>Практические занятия:</u> 1.Техника выполнения низкого старта, стартового разгона. 2.стартовый разгон на отрезках 40, 60 метров.	6	
	Контрольные работы:	-	
	<u>Самостоятельная работа:</u>		
Тема 1.2. Бег 400 метров. Техника метания гранаты	<u>Содержание практического материала:</u> 1.Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий. 2.Развитие быстроты. 3. Техника метания гранаты.	6	9
	<u>Лабораторные работы:</u>	-	
	Практические работы: 1. Бег на отрезках 40, 60 м. 2.Выполнение метания.	4	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Личностные результаты
	<u>Контрольная работа:</u> сдача норматива – бег 100 метров на время.	2	
Тема 1.3. Прыжок в длину с места. Совершенствование бега по пересеченной местности	<u>Самостоятельная работа:</u>		
	<u>Содержание практического материала:</u> 1. Длительный бег с разной интенсивностью. 2. Совершенствование бега по пересеченной местности 3. Развитие скоростно-силовых качеств.	6	7
	<u>Лабораторные работы:</u>	-	
	<u>Практические занятия:</u> 1. Подобрать индивидуальный разбег. 2. Выполнение бега на склоне, в подъем, по равнине.	2	
	<u>Контрольная работа:</u> прыжок в длину с места.	4	
	<u>Самостоятельная работа:</u>		
Тема 1.4. Бег 1000 метров.	<u>Содержание практического материала:</u> 1. Совершенствование бега на средние дистанции. 2. Техника и тактика бега по слабопересеченной местности.	5	20
	<u>Лабораторные работы:</u>	-	
	<u>Практические занятия:</u> 1. Техника бега по прямой 2. Отработка бега в подъем, на спуске. 3. Техника бега на финише, финишный рывок.	3	
	<u>Контрольная работа:</u> сдача норматива – бег 400 метров на время	2	
	<u>Самостоятельная работа:</u>		
Тема 1.5. Бег 3000 метров	<u>Содержание практического материала:</u> 1. Развитие скоростно-силовых качеств 2. Развитие выносливости.	5	7
	<u>Лабораторные работы:</u>	-	
	<u>Практическое занятие:</u> 1. Совершенствование прыжка в длину с разбега, 2. Подводящие упражнения, индивидуальный подбор расстояния для разбега.	3	
	<u>Контрольная работа:</u> сдача норматива – прыжок в длину с разбега.	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Личностные результаты
	<u>Самостоятельная работа:</u>		
Раздел 2. ВОЛЕЙБОЛ		16	
Тема 2.1. Правила игры. Совершенствование элементов волейбола.	<u>Содержание практического материала:</u> 1.Совершенствование элементов волейбола 2.Правила игры в волейбол. <u>Лабораторные работы:</u> <u>Практические занятия:</u> 1.Выполнение элементов волейбола. Контрольная работа: <u>Самостоятельная работа:</u>	4 - 4 -	7
Тема 2.2. Блокирование: одиночное, групповое. Верхняя передача	<u>Содержание практического материала:</u> 1.Изучение техники одиночного блокирования, техники и тактики группового блокирования. 2. Выполнение специально-подводящих упражнений. 3.Развитие быстроты, ловкости и координации. <u>Лабораторные работы:</u> <u>Практические занятия:</u> 1.Отработка верхней передачи в парах. 2.Блокирование одиночное, групповое <u>Контрольная работа:</u> <u>Самостоятельная работа:</u>	3 - 3 -	20
Тема 2.3. Нижняя передача. Совершенствование верхней подачи.	<u>Содержание практического материала:</u> 1.Техника нижней передачи. 2.Блокирование. 3.Судейство. <u>Лабораторные работы:</u> <u>Практическое занятие:</u> 1.Совершенствование подач, развитие ловкости, координации. 2.Совершенствование нижней передачи. 3.Отработка верхней подачи.	3 - 2	9

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Личностные результаты
	<u>Контрольная работа:</u> сдача норматива - нижняя передача в паре	1	
	<u>Самостоятельная работа:</u>		
Тема 2.4. Верхняя подача. Техника нападающего удара	Содержание практического материала: 1. Развитие быстроты, ловкости и координации. 2.Отработка верхней подачи.	3	7
	<u>Лабораторные работы:</u>	-	
	<u>Практическое занятие:</u> 1.Совершенствование верхней прямой и подачи. 2. Выполнение специально-подводящих упражнений. Развитие быстроты, ловкости и координации. 3.Изучение техники нападающего удара, выполнение поэтапно.	2	
	<u>Контрольная работа:</u> сдача норматива – верхняя подача.	1	
	<u>Самостоятельная работа:</u>		
Тема 2.5. Командные действия в защите, нападении. Судейство	Содержание практического материала: 1.Тактика командной игры. 2.Тактика игры в защите. 3.Тактика игры в нападении.	3	9
	<u>Лабораторные работы:</u>	-	
	<u>Практическое занятие:</u> 1.Отработка элементов волейбола: верхняя, нижняя передачи. Верхней, нижней подачи. 2.техника нападающего удара. 3.Командная игра.	1	
	<u>Контрольная работа:</u> командная игра на оценку. Судейство.	2	
	<u>Самостоятельная работа:</u>		
Раздел 3. ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА		16	
Тема 3.1. Совершенствование классических ходов.	Содержание практического материала: 1.Совершенствование классического попеременного хода 2.Совершенствование классических одновременных ходов.	3	20
	<u>Лабораторные работы:</u>	-	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Личностные результаты
	<u>Практическая работа:</u> 1.Совершенствование техники классических ходов. 2.Прохождение отрезков 50 метров классическими: попеременными и одновременными ходами. <u>Контрольная работа:</u> <u>Самостоятельная работа:</u>		
Тема 3.2. Одновременные классические хода	Содержание практического материала: 1.Совершенствование классического попеременного хода 2.Совершенствование классических одновременных ходов. <u>Лабораторная работа:</u> <u>Практическая работа:</u> совершенствование техники одновременного классического хода. Прохождение отрезков 50 метров одновременным: одношажным, двухшажным, безшажным ходами. <u>Контрольная работа:</u> <u>Самостоятельная работа:</u>	3	7,9
Тема 3.3. Попеременные классические хода.	Содержание практического материала: 1.Подводящие упражнения на отрезках 100 метров. 2.Совершенствование классического попеременного хода 3.Прохождение отрезков 200 м. попеременным двухшажным ходом <u>Лабораторная работа:</u> <u>Практическая работа:</u> совершенствование техники одновременного классического хода. Прохождение отрезков 50 метров попеременным двухшажным классическим ходом. <u>Контрольная работа:</u> <u>Самостоятельная работа.</u>	2	7,20
Тема 3.4. Скоростная работа на отрезках 500 метров.	<u>Содержание практического материала:</u> 1.Техника прохождения пологих подъемов попеременным двухшажным ходом. 2.Техника прохождения подъемов «елочкой», «лесенкой»	2	9

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Личностные результаты
	<u>Лабораторная работа:</u>	-	
	<u>Практическая работа:</u> 1.Техника подъема «елочкой», «лесенкой». 2.Прохождение отрезков 50 метров сходу «елочкой».	2	
	<u>Контрольная работа:</u>	-	
	<u>Самостоятельная работа:</u>		
Тема 3.5. Итоговое занятие по лыжной подготовке. Зачет	<u>Содержание практического материала:</u> 1.совершенствование техники попеременного классического хода. 2.совершенствование одновременных ходов. 3.сдача нормативов по лыжной подготовке.	2	
	<u>Лабораторная работа:</u>	-	
	<u>Практическая работа:</u> 1.Прохождение отрезков 100 м классическим попеременным ходом. 2. Прохождение отрезков 100 м классическими одновременными ходами. ходом.	0,5	
	<u>Контрольная работа:</u> техника прохождения классическим попеременным двушажным ходом, одновременными (безшажным, одношажным, двушажным) ходами.	1,5	
	<u>Самостоятельная работа:</u>		
Раздел 4. БАСКЕТБОЛ		16	
Тема 4.1. Совершенствование передач, броска с 2-х шагов. Тактика нападения.	<u>Содержание практического материала:</u> 1.Правила игры. 2.Совершенствование передач 3.Тактика нападения	3	9,20
	<u>Лабораторная работа:</u>	-	
	<u>Практическое занятие:</u> 1.Передача мяча: от груди, из-за головы, от плеча левой, правой рукой, сбоку, с отскоком от пола. 2.Бросок с 2-х шагов. 3.Тактика игры в нападении.		
	<u>Контрольная работа:</u>	-	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Личностные результаты
	<u>Самостоятельная работа:</u> изучение правил баскетбола, тактики игры в нападении.	3	
Тема 4.2. Штрафной бросок. Тактика игры в защите.	Содержание практического материала: 1.Выполнение штрафного броска. 2.Тактика игры в защите.	3	7
	<u>Лабораторная работа:</u>	-	
	<u>Практическое занятие:</u> совершенствование штрафного броска. Развитие координации, ловкости.		
	<u>Контрольная работа:</u> сдача норматива.	-	
	<u>Самостоятельная работа:</u>		
Тема 4.3. Броски с 2-х шагов. Тактика командной игры.	Содержание практического материала: 1.Бросок с 2-х шагов поэтапно, в целом. 2.Тактика игры в защите, нападении. 3. Тактика командной игры.	3	
	<u>Лабораторная работа:</u>	-	
	<u>Практическое занятие:</u> 1.Совершенствование бросков с двух шагов. 2.Развитие координации, ловкости.	2	
	<u>Контрольная работа:</u>	-	
	<u>Самостоятельная работа:</u>		
Тема 4.4. Тактика нападения, защиты.	Содержание практического материала: 1.Развитие скоростно-силовых качеств. 2.Тактика игры в нападении. 3.Тактика игры в защите.	3	7
	<u>Лабораторные работы:</u>	-	
	<u>Практическое занятие:</u> 1.Тактические действия в защите, нападении. 2.Командная игра. 3.Судейство.	1	
	<u>Контрольная работа:</u> Сдача нормативов по баскетболу.	1	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Личностные результаты
	<u>Самостоятельная работа:</u> тактика командной игры.	2	
Тема 4.5. Командная игра. Судейство.	<u>Содержание практического материала:</u> 1. Развитие скоростно-силовых качеств. 2. Тактика игры в нападении. 3. Тактика игры в защите. <u>Лабораторные работы:</u> <u>Практическое занятие:</u> Совершенствование командной игры. <u>Контрольная работа:</u> Сдача нормативов по баскетболу. судейство. <u>Самостоятельная работа:</u>	3 - 2 1	
Раздел 5. ОФП		15	
Тема 5.1. Упражнения на развитие верхнего плечевого пояса.	<u>Содержание практического материала:</u> 1. Техника безопасности при работе в тренажерном зале. 2. Основные группы мышц. 3. Комплекс на развитие мышц верхнего плечевого пояса. <u>Лабораторные работы:</u> <u>Практические занятия:</u> Комплекс упражнений на развитие верхнего плечевого пояса. Составление индивидуального комплекса. <u>Контрольная работа:</u> <u>Самостоятельная работа:</u>	3 - 3 -	7
Тема 5.2. Работа на развитие мышц брюшного пресса.	<u>Содержание практического материала:</u> 1. Комплекс на развитие мышц брюшного пресса. 2. Составление индивидуального комплекса на развитие мышц брюшного пресса. <u>Лабораторные работы:</u> <u>Практическое занятие:</u> 1. Техника выполнения отдельных упражнений. 2. Упражнения на блочных тренажерах для развития основных групп мышц. 3. Упражнения со свободными весами: гантели, штанги.	3 - 3	7

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Личностные результаты
	<p>4.Упражнения с собственным весом.</p> <p><u>Контрольная работа:</u></p> <p><u>Самостоятельная работа студентов:</u></p>	-	
<p>Тема 5.3. Упражнения на развитие мышц спины.</p>	<p><u>Содержание практического материала:</u></p> <p>1.Комплекс на развитие мышц ног. 2.Составление индивидуального комплекса на развитие мышц ног 3.Развитие силовой выносливости.</p> <p><u>Лабораторная работа:</u></p> <p><u>Практическое занятие:</u> Техника выполнения отдельных упражнений. Упражнения на блочных тренажерах для развития основных групп мышц. Упражнения со свободными весами: гантели, штанги. Упражнения с собственным весом.</p> <p><u>Контрольная работа:</u></p> <p><u>Самостоятельная работа:</u></p>	2	9
<p>Тема 5.4. Комплекс ОФП №1.</p>	<p><u>Содержание практического материала:</u></p> <p>1.Выполнение комплекса ОФП №1. 2..Развитие силовой выносливости.</p> <p><u>Лабораторная работа</u></p> <p><u>Практическое занятие:</u></p> <p>1.Техника выполнения отдельных упражнений. 2.Упражнения на блочных тренажерах для развития основных групп мышц. 3.Упражнения со свободными весами: гантели, штанги. Упражнения с собственным весом. 3. Выполнение готового комплекса ОФП №1.</p> <p><u>Контрольная работа:</u> <u>Сдача нормативов по ОФП</u></p> <p><u>Самостоятельная работа:</u></p>	2	9
<p>Тема 5.5.</p>	<p><u>Содержание практического материала:</u></p>	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Личностные результаты
<p>Упражнения на развитие мышц ног.</p> <p>Тема 5.6. Комплекс ОФП № 2</p>	1.Сдача нормативов ОФП. 2..Развитие силовой выносливости		
	<u>Лабораторная работа:</u>	-	
	<u>Практическое занятие:</u> Техника выполнения отдельных упражнений Сдача нормативов по ОФП	1	
	<u>Контрольная работа:</u> сдача нормативов по ОФП.	1	
	<u>Самостоятельная работа:</u>		
<p>Тема 5.7. Итоговое занятие по ОФП</p>	<u>Содержание практического материала:</u> 1.Сдача нормативов ОФП. 2..Развитие силовой выносливости	2	20
	<u>Самостоятельная работа:</u>		
<p>Раздел 6. Гимнастика</p>		16	
<p>Тема 6.1. Основные группы мышц.</p>	<u>Содержание практического материала:</u> 1.Особенности использования гимнастики как средства физического совершенствования. 2. Особенности составления комплексов гимнастики с элементами акробатики в зависимости от решаемых задач.	2	9,20
	<u>Лабораторные работы:</u>	-	
	<u>Практическое занятие:</u> 1.Техника выполнения отдельных упражнений. 2. Упражнения на развитие основных групп мышц. 3.Упражнения с собственным весом. 4. Акцентированное развитие гибкости на основе включения специальных упражнений.		
	<u>Контрольная работа:</u>	-	
	<u>Самостоятельная работа:</u>		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Личностные результаты
Тема 6.2. Упражнения на развитие гибкости, координации	<u>Содержание практического материала:</u> 1.Техника выполнения упражнений на развитие гибкости. 2.Развитие координации.	2	
	<u>Лабораторные работы</u>	-	
	<u>Практическое занятие:</u> выполнение упражнений на развитие гибкости, координации (стоя, сидя, с партнером, в статике).		
	<u>Контрольные работы:</u>	-	
	<u>Самостоятельная работа</u>		
Тема 6.3. Совершенствование упражнений «колесо», «мостик», стоек и т.д.	<u>Содержание практического материала:</u> 1.Совершенствование упражнений «мостик», «колесо», и т.д. 2.упражнения на развитие гибкости.	2	7
	<u>Лабораторные работы:</u>	-	
	<u>Практическое занятие:</u> 1.Техника выполнения упражнения «колесо», и т.д. 2.Выполнение специально-подготовительных упражнений.		
	<u>Контрольные работы:</u>	-	
Тема 6.4. Составление гимнастического комплекса.	<u>Содержание практического материала:</u> 1.Выполнение упражнений в отдельности. 2.Составление индивидуального гимнастического комплекса.	3	
	<u>Лабораторные работы:</u>	-	
	<u>Контрольные работы:</u>	-	
	<u>Практическое занятие:</u> техника выполнения упражнений (колесо, стойки, и т.д.) со страховкой. Выполнение отдельных упражнений и составление их в комплекс.		
	<u>Самостоятельная работа:</u>		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Личностные результаты
Тема 6.5. Итоговое занятие по гимнастике. Зачет.	<u>Содержание практического материала:</u> совершенствование индивидуального гимнастического комплекса.	3	9
	<u>Лабораторные работы:</u>	-	
	<u>Практические занятия:</u> Совершенствование гимнастических упражнений	1	
	Контрольные работы: Сдача индивидуального гимнастического комплекса.	1	
	Самостоятельная работа:		
	ВСЕГО:	117	

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., Палтиева 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 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.

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. goupr32441. narod. ru](http://www.goupr32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации)