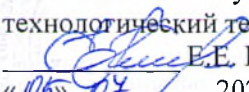


Министерство образования и молодежной политики Свердловской области
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Свердловской области
«Камышловский гуманитарно-технологический техникум»

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ГАПОУ СО
«Камышловский гуманитарно-
технологический техникум»

«05» 08 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОУД.05 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

для профессии СПО
по профессии **35.01.13 «Тракторист-машинист сельскохозяйственного производства»**
Форма обучения – очная
Срок обучения 2 года 10 мес. на базе основного общего образования
Профиль получаемого профессионального образования: технологический

Пышма, 2022

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины разработана на основе примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО») в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы Маг основного общего образования с получением среднего общего образования.

Разработчик: Шнюкова Любовь Анатольевна преподаватель высшей квалификационной категории ГАПОУ СО «КГТТ»

Рассмотрена на заседании предметной (цикловой) комиссии педагогических работников филиала ГАПОУ СО «КГТТ»

Председатель Рис Т. А. Сушинских

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по УПР

Рис Н.А. Польдяева

Рис

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по УМР

Маг Т.А.Мадыгина

Содержание

Пояснительная записка.....	4
Общая характеристика учебной дисциплины.....	6
Место учебной дисциплины в учебном плане.....	10
Результаты освоения учебной дисциплины.....	10
Содержание учебной дисциплины.....	13
Тематическое планирование.....	16
Характеристика основных видов деятельности студентов.....	27
Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение программы учебной дисциплины « Физическая культура».....	28

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» составлена на основании примерной программы по дисциплине «Физическая культура» и предназначена для изучения Физической культуры в учреждениях начального и среднего профессионального образования, реализующих образовательную программу среднего (полного) общего образования, при подготовке квалифицированных рабочих и специалистов среднего звена.

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «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.

В результате освоения образовательной программы выпускник освоивший ППКРС, должен обладать общими компетенциями:

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

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

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

ОК 7. Организовать собственную деятельность с соблюдением требований охраны труда и экологической безопасности.

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

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.

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 органи-

зациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, студенты проходят медицинский осмотр (диспансеризацию). 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

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 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.

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».

Изучение общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» завершается подведением итогов в форме зачета в рамках промежуточной аттестации.

МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОСНОВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии «Тракторист –машинист сельскохозяйственного производства»

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 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;
- метапредметных:
 - способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физической, 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;
- предметных:
 - умение использовать разнообразные формы и виды физической 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. Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.

Практическая часть

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

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

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

3. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.

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

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

6. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста. Спортограмма и профессиограмма.

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

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

9. Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.

Учебная нагрузка

При проведении учебных 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.

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; челночный бег 4 10 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши), прыжки в длину с места; метание гранаты весом 300 г (девушки) и 700 г (юноши).

2. 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.

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.

3. 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.

4. Гимнастика

Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие.

Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний. Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.

5. Вид спорта по выбору(мини футбол).

Техника безопасности игры и правила. Ведение и передачи мяча. Отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

При реализации содержания общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» в пределах освоения образовательной программы подготовки квалифицированных рабочих и специалистов среднего звена 35.01.07Тракторист-машинист сельскохозяйственного производства на базе основного общего образования с получением среднего общего образования максимальная учебная нагрузка обучающихся составляет 258 часов, из них аудиторная (обязательная) учебная нагрузка обучающихся, включая практические занятия, — 172час; внеаудиторная самостоятельная работа студентов— 86часов.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НА 1 КУРС

№ урока п/п	Наименование темы	Количество часов						Личностные результаты
		Максимальной учебной нагрузки	обязательной аудиторной нагрузки				внеаудиторной нагрузки	
			всего	в том числе:				
				теоретических занятий	практических занятий	самостоятельной		
1 семестр 1 курс								
	<i>Введение</i>	4	2	2		2		
1-2	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО. Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.		2	2				ЛР 7
	<i>Легкая атлетика.</i>	44	30	2	28	14		
3-4	Основы здорового образа жизни.		2	2				ЛР 9
5-6	Физическая культура в обеспечении здоровья.		2		2			ЛР 20
7-8	Самоконтроль, его основные методы.		2		2			ЛР 7
9-10	Требования к технике безопасности при занятиях легкой атлетикой.		2		2			ЛР 20
11-12	Высокий и низкий старт,		2		2			ЛР

							7
13-14	стартовый разгон,		2		2		ЛР 7
15-16	финиширование.		2		2		ЛР 9
17-18	Бег на 100 м.		2		2		ЛР 9
19-20	Эстафетный бег 4x100 м		2		2		ЛР 20
21-22	Бег челночный (4*9)		2		2		ЛР 7
23-24	Метание мяча.		2		2		ЛР 9
25-26	Метание гранаты.		2		2		ЛР 7
27-28	Прыжки в длину с места		2		2		ЛР 9
29-30	Равномерный бег на дистанцию 2000 м		2		2		ЛР 9
31-32	Равномерный бег на дистанции 3000 м		2		2		ЛР 20
	Спортивные игры	52	28	4	24	24	
	Волейбол	24	12	2	10	12	
33-34	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.		2	2			ЛР 7
35-36	Требования к технике безопасности при занятиях волейболом. Методика и тактика игры в волейбол.		2		2		ЛР 9
37-38	Передачи мяча на месте и в движении.		2		2		ЛР 20
39-40	Подачи мяча.		2		2		ЛР 7
41-42	Нападающий удар и блокирование.		2		2		ЛР 9

43-44	Игра по правилам.		2		2		ЛР 7
	Баскетбол	28	16	2	14	12	
45-46	Требования к технике безопасности при занятиях баскетболом.		2	2			ЛР 9
47-48	Передачи мяча на месте		2		2		ЛР 20
2 семестр 1 курс							
1-2	Передача мяча в движении		2		2		ЛР 7
3-4	Ведение мяча.		2		2		ЛР 9
5-6	Вырывание и выбивание мяча.		2		2		ЛР 9
7-8	Методика и тактика игры в баскетбол.		2		2		ЛР 7
9-10	Игра по правилам.		2		2		ЛР 9
11-12	Соревновательная деятельность.		2		2		ЛР 9
	Лыжная подготовка	40	22		22	18	
13-14	Требования к технике безопасности при занятиях на лыжной подготовке.		2		2		ЛР 20
15-16	Основы методики лыжных ходов.		2		2		ЛР 7
17-18	Техника попеременного и одновременного двухшажного хода		2		2		ЛР 7
19-20	Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные.		2		2		ЛР 9
21-22	Преодоление подъемов и препятствий.		2		2		ЛР 9
23-24	Спуск с горы и торможение.		2		2		ЛР 9
25-26	Лыжная эстафета		2		2		ЛР

							20
27-28	Прохождение дистанции 1 км		2		2		ЛР 7
29-30	Прохождение дистанции 2 км		2		2		ЛР 7
31-32	Прохождение дистанции 3 км		2		2		ЛР 9
33-34	Прохождение дистанции 5 км		2		2		ЛР 9
	Виды спорта по выбору (мини футбол)	32	24	1	23	8	
35-36	Требования к технике безопасности при занятиях мини футболом.		2	1	1		ЛР 20
37-38	Методика и тактика игры.		2		2		ЛР 7
39-40	Ведение мяча.		2		2		ЛР
41-42	Обманные движения и финты.		2		2		ЛР 7
43-44	Передачи мяча на месте и в движении.		2		2		ЛР 9
45-46	Игра вратаря. Удары по воротам.		2		2		ЛР 7
47-48	Реализация штрафных и пенальти.		2		2		ЛР 7
49-50	Тактические действия игроков в нападении		2		2		ЛР 20
51-52	Тактические действия в защите		2		2		ЛР 9
53-54	учебная игра.		2		2		ЛР 9
55-56	Соревновательная деятельность		2		2		ЛР 20
57-58	Текущий зачет.		2		2		
	ИТОГО:	172	106	9	97	66	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НА 2 КУРС

№ урока п/п	Наименование темы	Количество часов				
		Максимальной учебной нагрузки	обязательной аудиторной нагрузки			внеаудиторной нагрузки
			всего	в том числе:		
				теоретических занятий	практических занятий	
	Легкая атлетика.	24	20	2	18	4
1-2	Требования к технике безопасности при занятиях легкой атлетикой. Методика старта, финиша.		2	2		
3-4	Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование.		2		2	
5-6	Бег на 100 м		2		2	
7-8	Эстафетный бег 4x100 м		2		2	
9-10	Бег челночный (4*9)		2		2	
11-12	Бег по прямой с различной скоростью		2		2	
13-14	Равномерный бег на дистанцию 2000 м .		2		2	
15-16	Прыжки в длину с места		2		2	
17-18	Метание мяча		2		2	
19-20	Метание гранаты		2		2	
	Волейбол	20	12	2	10	8
21-22	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.		2	2		
23-24	Стойки и перемещения.		2		2	
25-26	Подачи мяча.		2		2	
27-28	Методика и тактика игры в волейбол		2		2	
29-30	Нападающий удар и блокирование.		2		2	

31-32	Игра по правилам.		2		2	
	Баскетбол	12	10		10	2
33-34	Стойки и перемещения.		2		2	
35-36	Передачи мяча на месте и в движении.		2		2	
37-38	Ведение мяча.		2		2	
39-40	Вырывание и выбивание мяча.		2		2	
41-42	Игра по правилам.		2		2	
	Футбол	10	8	1	7	2
43-44	Требования к технике безопасности при занятиях футболом.		2	1	1	
45-46	Удары по воротам, игра вратаря.		2		2	
47-48	Методика и тактика игры в футбол.		2		2	
49-50	Игра по правилам.		2		2	
	Гимнастика	10	8	2	6	2
51-52	Требования к технике безопасности при занятиях гимнастикой.		2	2		
53-54	Перекаты в группировке. Кувырки вперед и назад.		2		2	
55-56	Стойки равновесия «ласточка», на лопатках, на голове, «мост».		2		2	
57-57	Прыжок прогнувшись (соскок).		2		2	
	Виды спорта по выбору (мини футбол)	14	12	2	10	2
59-60	Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.		2	2		
61-62	Ведение мяча.		2		2	
63-64	Передачи мяча на месте и в движении.		2		2	
65-66	Удары по воротам. Игра вратаря.		2		2	
67-68	Обманные движения и финты.		2		2	
69-70	Итоговое занятие		2		2	
	ИТОГО:	86	66	9	57	20
	ИТОГО:	172	172	18	154	

ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ

Содержание обучения	Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий)
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	
<i>Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.</i>	<i>Знание современного состояния физической культуры и спорта. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний. Знание оздоровительных систем физического воспитания. Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) Знание техники безопасности.</i>
<i>1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</i>	<i>Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям. Знание форм и содержания физических упражнений. Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены</i>
<i>2. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки</i>	<i>Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля</i>
<i>3. Психофизиологические основы учебного и</i>	<i>Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее</i>

<i>производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности</i>	<i>психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности.</i> <i>Использование знаний динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии.</i> <i>Умение определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления.</i> <i>Овладение методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности</i>
<i>4. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста</i>	<i>Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду.</i> <i>Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.</i> <i>Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний.</i> <i>Умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования</i>
ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	
<i>Учебно-методические занятия</i>	<i>Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье.</i> <i>Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний.</i> <i>Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями.</i> <i>Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи.</i>

	Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении. Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем. Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером. Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности
Учебно-тренировочные занятия	
1. Легкая атлетика.	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 4x100 м, челночный бег 4 10 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши), прыжки в длину с места; метание гранаты весом 300 г (девушки) и 700 г (юноши).
2. Спортивные игры	Освоение основных игровых элементов. Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения. Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.

	Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности. Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта. Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации
3. Лыжная подготовка	Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжника. Сдача на оценку техники лыжных ходов. Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом. Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях
4. Гимнастика	Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения. Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики
5. Виды спорта по выбору (мини футбол)	Знание правил соревнований по избранному виду спорта. Развитие координационных способностей,

	<i>совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения.</i> <i>Развитие физических, нравственных и волевых качеств.</i> <i>Развитие психофизических навыков,</i> <i>Освоение техники самоконтроля при занятиях мини футболом.</i>
<i>Внеаудиторная самостоятельная работа</i>	<i>Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов (ГТО) и др.</i>

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ
И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

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; маты гимнастические, канат для лазания, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;
- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, 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:

- брусок отталкивания для прыжков в длину, 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, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур.

Лыжная база с лыжохранилищем.

Для проведения учебно-методических занятий целесообразно использовать комплект мультимедийного и коммуникационного оборудования: электронные носители, компьютеры для аудиторной и внеаудиторной работы.

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

Для студентов

1. 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. Никотя, И. С. Барчукова. — М., 2017
2. Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник/под общ.ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2018
3. Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред.проф. образования. — М., 2018.
4. Гамидова С. К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2018
5. Решетников Н. В., Кислицын Ю. Л., Палтиевиц Р. Л., Погадаев Г. И. Физическая культура: учеб.пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. М., 2017
6. Сайганова Е. Г, Дудов В. А. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб.пособие. — М., 2019. — (Бакалавриат).

Для преподавателей

1. Федеральный закон от 29.12.2018 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»(в ред. федеральных законов от 07.05.2019 № 99-ФЗ, от 07.06.2019 № 120-ФЗ, от 02.07.2018 № 170-ФЗ, от 23.07.2018 № 203-ФЗ, от 25.11.2018 № 317-ФЗ, от 03.02.2019 № 11-ФЗ, от 03.02.2019 № 15-ФЗ, от 05.05.2019 № 84-ФЗ, от 27.05.2019 № 135-ФЗ, от 04.06.2019 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2019 № 145-ФЗ).
2. Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2017 № 24480).
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.12.2017 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2017 г. № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего(полного) общего образования».

4. Приказ Минобрнауки России от 22.04.2019 N 384 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 19.02.20.
5. Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадрови ДПО Министерства образования и наука РФ от 17.03.2017 № 06-259 «Рекомендации поорганизации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательныхпрограмм среднего профессионального образования на базе основного общего образования сучетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемойпрофессии или специальности среднего профессионального образования».
6. Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб.пособие. — М., 2018.
7. Евсеев Ю. И. Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2017.
8. Кабачков В. А. Полиевский С. А., Буров А. Э. Профессиональная физическая культурав системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2018.
9. Литвинов А. А., Козлов А. В., Ивченко Е. В. Теория и методика обучения базовым видамспорта. Плавание. — М., 2018.
10. Манжелей И. В. Инновации в физическом воспитании: учеб.пособие. — Тюмень, 2018.
11. Миронова Т. И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежныхгрупп. — Кострома, 2019.
12. Тимонин А. И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб.пособие / под ред. Н. Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2019.
13. 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., 2019.

ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ

1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
3. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

4. www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2017)).

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 646116746743375933883833707902081325236681597676

Владелец Бочкарева Елена Еварестовна

Действителен с 03.03.2023 по 02.03.2024