

**Государственное автономное профессиональное  
образовательное учреждение Самарской области  
«Новокуйбышевский нефтехимический техникум»**

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Дисциплины ОУП.06 Физическая культура**

**Профиль профессионального образования Технический**

**Профессия СПО**

**18.01.03 Аппаратчик-оператор экологических установок**

**г. Новокуйбышевск, 2019г.**

РАССМОТРЕНО

предметной (цикловой)

комиссией

протокол № 1

от «31» августа 2019г.

Председатель ПЦК Н.П. Комиссарова

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по НМР

О.Д. Щелкова

**Разработчик:**

ГАПОУ СО «ННХТ»

преподаватель

Усачева А.В.

**Внутренняя экспертиза**

Зам. дир. по УР ГАПОУ СО «ННХТ» Семисаженова В.Б

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	5
1.1. Область применения программы учебной дисциплины .....	5
1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы .....	5
1.3. Планируемые результаты освоения учебной дисциплины .....	6
1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины	9
2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.....	9
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы .....	9
2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины .....	10
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	17
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	20
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	22

Рабочая программа учебной дисциплины ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) среднего общего образования, федерального государственного стандарта среднего профессионального образования (далее – СПО) по профессии 18.01.03 Аппаратчик-оператор экологических установок 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 № 3 от «21» июля 2015г., регистрационный номер рецензии № 383 от «23» июля 2015г. ФГАУ «ФИРО»,

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### 1.1. Область применения программы учебной дисциплины

Программа учебной дисциплины ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА является частью общеобразовательного цикла образовательной программы СПО – программы подготовки квалифицированных рабочих и служащих по профессии среднего профессионального образования (далее-ППКРС):  
18.01.03 Аппаратчик-оператор экологических установок

### 1.2 Место учебной дисциплины в структуре ППКРС

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

Учебная дисциплина является дисциплиной общеобразовательного учебного цикла в соответствии с профилем профессионального образования.

Учебная дисциплина относится к предметной области ФГОС среднего общего образования ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА общей из обязательных предметных областей.

Уровень освоения учебной дисциплины в соответствии с ФГОС среднего общего образования базовый.

Реализация содержания учебной дисциплины предполагает соблюдение принципа строгой преемственности по отношению к содержанию курса ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА на ступени основного общего образования.

В то же время учебная дисциплина ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА для профессиональных образовательных организаций обладает самостоятельностью и цельностью.

Рабочая программа учебной дисциплины ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА имеет межпредметную связь с общеобразовательными учебными дисциплинами анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ, БЖ.

Изучение учебной дисциплины ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА завершается промежуточной аттестацией в форме *дифференциального зачета* в рамках освоения ППКРС на базе основного общего образования.

### 1.3. Планируемые результаты освоения учебной дисциплины

Планируемые результаты освоения учебной дисциплины ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА:

## **личностные результаты:**

- 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 профессиональнооздоровительных 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 спортивнооздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

#### **метапредметные результаты:**

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

#### **предметные результаты:**

- 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).

Освоение содержания учебной дисциплины **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА** обеспечивает формирование и развитие универсальных учебных действий в контексте преемственности формирования общих компетенций.

Виды универсальных учебных действий	Общие компетенции
<p><b>-личностные:</b> освоение личностного смысла учения, желания продолжать свою учебу; осознание, исследование и принятие жизненных ценностей и нравственных норм; способность выработать свою жизненную позицию в отношении мира, окружающих людей, самого себя и своего будущего, самоопределение, смыслообразование;</p> <p><b>-регулятивные:</b> целеполагание, планирование, прогнозирование, контроль, коррекция, оценка, саморегуляция, соотнесение известного и неизвестного, планирование, оценка, способность к волевому усилию</p> <p><b>-познавательные:</b> умение строить речевое высказывание; умение извлекать информацию из прослушанных текстов; умение работать с текстом; умение работать с таблицами; умение действовать по образцу; умение пользоваться справочным материалом; умение координированной работы с разными компонентами УМК, формулирование цели, выделение необходимой информации, структурирование, выбор эффективных способов решения учебной задачи, рефлексия, анализ и синтез, сравнение классификации, действия постановки и решения проблемы;</p> <p><b>-коммуникативные:</b> умение слушать и вести диалог; умение работать в паре; умение работать в группе строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами, постановка вопросов, разрешение конфликтов.</p>	<p>ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.</p> <p>ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.</p> <p>ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.</p> <p>ОК 4. Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.</p> <p>ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.</p> <p>ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.</p> <p>ОК 7. Оценивать состояние и соблюдать правила техники безопасности на рабочем месте.</p> <p>ОК 8. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).</p>

#### 1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 256 часов, из них аудиторная (обязательная) учебная нагрузка, включая практические занятия, — 171 час; внеаудиторная самостоятельная работа студентов — 85 часов;

## 2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

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

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	256
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	171
в том числе:	
теоретические занятия	10
практические занятия	161
<b>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	85
– подготовка сообщения;	4
– подготовка презентации;	2
– подготовка реферата;	5
– составление тестового задания;	4
– совершенствовать технику упражнений;	11
– составление комплекса упражнений;	7
– выполнение комплекса упражнений;	3
– подготовка к выполнению контрольных упражнений;	6
– подготовка к выполнению ВФСК ГТО;	2
– занятия дополнительными видами спорта;*	
– участие в соревнованиях по избранному виду спорта*	
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

Профильное изучение общеобразовательной учебной дисциплины Физика осуществляется частичным перераспределением учебных часов и отбором дидактических единиц в зависимости от важности тем

*\*Проверка эффективности самостоятельной работы организуется в виде анализа результатов выступления на соревнованиях или сравнительных данных начального и конечного тестирования, демонстрирующих прирост в уровне развития физических качеств*

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Уровень усвоения
1	2	3	4
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности.		15	
Тема 1.1 Физическая культура в подготовке студентов	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Современное состояние физической культуры и спорта. Оздоровительные системы физического воспитания, предупреждение профессиональных заболеваний и вредных привычек. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО).	2	2
	<b>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся:</b> 1. Физическая культура в подготовке студентов. Подготовить реферат	1	3
Тема 1.2. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Личное отношение к здоровью. Двигательная активность. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.	2	2
	<b>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся:</b> 2. Двигательная активность. Подготовить сообщение	1	3
Тема 1.3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий физическими упражнениями. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки.	2	2

	<b>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся:</b> 3.Самостоятельные занятия. Подготовить презентацию	1	3
Тема 1.4. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.	<b>Содержание учебного материала</b>		
	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.	2	2
	<b>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся:</b> 4. Самоконтроль. Подготовить сообщение	1	3
Тема 1.5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Личная и социально-экономическая необходимость подготовки к труду. 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.	2	2
	<b>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся:</b> 5. Профилактика профессиональных заболеваний. Подготовить реферат	1	3
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности			
Тема 2.1 Легкая атлетика	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4 1'00 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 места; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши). Воспитание скоростно-силовых качеств. Развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, координации движений, скоростной выносливости. в процессе занятий легкой атлетикой. Воспитание упорства, трудолюбия, внимания,	54	2

	восприятия, мышления.		
	<b>Практические занятия</b>	36	
	Практическое занятие №1. Совершенствование техники спринтерского бега. Эстафетный бег		
	Практическое занятие №2. Совершенствование техники бега на средние дистанции		
	Практическое занятие №3. Совершенствование техники бега на длинные дистанции		
	Практическое занятие №4. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Специальные прыжковые упражнения		
	Практическое занятие №5. Совершенствование техники метания гранаты. Составление комплексов упражнений		
	Практическое занятие №6. Легкая атлетика. Выполнение контрольных упражнений		
	<b>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся:</b> Лёгкая атлетика. Бегать на короткие средние дистанции Лёгкая атлетика. Бегать на выносливость Лёгкая атлетика. Составить комплекс упражнений Лёгкая атлетика. Совершенствовать технику прыжка в длину с места Лёгкая атлетика. Подготовиться к выполнению контрольных упражнений Лёгкая атлетика. Совершенствовать изученную технику упражнений	18	3
Тема 2.2. Спортивные игры. Баскетбол.	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Баскетбол.</b> 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.	60	2
	<b>Практические занятия</b>	40	
	Практическое занятие №7. <b>Баскетбол.</b> Совершенствование техники ведения мяча.		
	Практическое занятие №8. Совершенствование техники ведения мяча. Обводка соперника.		
	Практическое занятие №9. Совершенствование техники ловли и передачи мяча.		

	Практическое занятие №10. Совершенствование техники ловли и передачи мяча различными способами		
	Практическое занятие №11. Совершенствование техники выбивания, перехвата накрывания мяча.		
	Практическое занятие №12. Совершенствование техники броски мяча в корзину с места в движении, прыжком,		
	Практическое занятие №13. Совершенствование техники штрафных и 3-очковых бросков.		
	Практическое занятие №14. Совершенствование техники бросков мяча различными способами. Добивание мяча.		
	Практическое занятие №15. Совершенствование техники игры. Учебная игра.		
	Практическое занятие №16. Баскетбол. Выполнение контрольных упражнений		
	<b>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся:</b> Баскетбол. Повторить правила игры. Подготовить сообщение. Баскетбол. Подготовить реферат Баскетбол. Составить тестовое задание Баскетбол. Составить комплекс упражнений с мячами Баскетбол. Составить комплекс упражнений утренней гимнастики Баскетбол. Выполнить комплекс общеразвивающих упражнений Баскетбол. Подготовиться к выполнению контрольных упражнений Баскетбол. Совершенствовать технику и тактику игры	20	3
Тема 2.3 Атлетическая гимнастика	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Построение. перестроение, различные виды ходьбы. Строевые упражнения, построения в шеренгу, выход из строя. Перестроения и повороты в движении. Выполнение беговых и прыжковых упражнений. Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений в парах, с палками, обручами, другими предметами. Выполнение упражнений на гимнастической скамейке. Упражнения на гибкость, подтягивания, отжимания. Тест на гибкость. Специальные упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса. Преодоление полосы препятствий. Круговая тренировка. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Прикладные умения и навыки.	54	2
	<b>Практические занятия</b>	36	

	Практическое занятие № 17 Составление комплекса беговых и прыжковых упражнений		
	Практическое занятие № 18 Составление комплекса упражнений для мышцы брюшного пресса		
	Практическое занятие № 19 Совершенствование техники выполнения упражнений для мышц плечевого пояса		
	Практическое занятие № 20 Составление комплекса упражнений на укрепление мышц спины		
	Практическое занятие № 21 Совершенствование способов преодоления полосы препятствий		
	Практическое занятие №22 Составление комплекса упражнений круговой тренировки		
	Практическое занятие №23 Атлетическая гимнастика. Выполнение контрольных упражнений		
	<b>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся:</b> Атлетическая гимнастика. Выполнять комплекс упражнений для мышц ног Атлетическая гимнастика. Выполнять комплекс упражнений для мышц брюшного пресса Атлетическая гимнастика. Выполнить комплекс упражнений для мышц плечевого пояса Атлетическая гимнастика. Выполнить комплекс упражнений для мышц спины Атлетическая гимнастика. Выполнить комплекс упражнений круговой тренировки Атлетическая гимнастика. Подготовиться к выполнению контрольных упражнений Атлетическая гимнастика. Совершенствовать изученную технику упражнений	18	3
Тема 2.4 Лыжная подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>		
	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.	30	2
	<b>Практические занятия</b>	20	
	Практическое занятие №24 Совершенствование техники попеременных лыжных ходов		
	Практическое занятие №25 Совершенствование техники одновременных лыжных ходов		

	Практическое занятие №26 Совершенствование техники конькового лыжного хода		
	Практическое занятие №27 Совершенствование техники преодоления подъемов, спусков, торможения		
	Практическое занятие №28 Лыжная подготовка. Выполнение контрольных упражнений		
	<b>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся</b> Лыжная подготовка. Первая помощь при травмах и обморожениях. Подготовить реферат Лыжная подготовка. Повторить лыжные хода Лыжная подготовка. Повторить способы подъемов и спусков Лыжная подготовка. Подготовиться к выполнению контрольных упражнений Лыжная подготовка. Подготовиться к выполнению комплекса ГТО	10	3
Тема 2.5 Спортивные игры. Волейбол.	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Волейбол.</b> Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим падением 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. Учебная игра.	30	2
	<b>Практические занятия</b>	20	
	Практическое занятие № 29 Совершенствование техники приема мяча		
	Практическое занятие № 30 Совершенствование техники передачи мяча.		
	Практическое занятие № 31 Совершенствование техники приема мяча после отскока от сетки.		
	Практическое занятие № 32 Совершенствование техники приема мяча с падением.		
	Практическое занятие № 33 Совершенствование техники верхней прямой подачи. Подача мяча по зонам.		
	Практическое занятие № 34 Совершенствование техники подачи мяча по зонам.		
		Практическое занятие № 35 Совершенствование техники нападающего удара. Техника, способы блокирования	

	Практическое занятие №36 Совершенствование техники игры в волейбол. Учебная игра.		
	Практическое занятие №37 Совершенствование тактики игры в волейбол. Учебная игра.		
	Практическое занятие № 38 Волейбол. Выполнение контрольных упражнений.		
	<b>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся:</b> Волейбол. Повторить правила игры. Подготовить сообщение. Волейбол. Подготовить реферат Волейбол. Подготовить презентацию Волейбол. Составить комплекс упражнений с мячами Волейбол. Составить комплекс утренней гимнастики Волейбол. Выполнить комплекс утренней гимнастики Волейбол. Подготовиться к выполнению контрольных упражнений Волейбол. Совершенствовать изученную технику	10	3
Тема 2.6 Дифференцированный зачет	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Челночный бег 3*10 м, прыжки в длину с места, наклон вперед из положения стоя, подтягивания на перекладине из виса (ю), из виса лежа (д)	13	
	<b>Практические занятия</b>		
	Практическое занятие № 39 Выполнение контрольных упражнений	9	
	<b>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся</b> Совершенствовать изученную технику. Подготовиться к выполнению комплекса ГТО	5	
	Обязательная аудиторная работа	171	
	Внеаудиторная самостоятельная работа	86	
	<b>Максимальная учебная нагрузка обучающегося</b>	<b>256</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Для реализации программы учебной дисциплины требуется наличие учебного кабинета Физической культуры, спортивного зала, стадиона широкого профиля, лыжной базы.

Оборудование учебного кабинета: Физическая культура (рабочее место преподавателя).

Выписки из учебного плана, рабочие программы УД, календарно-тематические планы, учебно-методическая и справочная литература, материалы для промежуточной аттестации для студентов, методические рекомендации по выполнению заданий на практических занятиях по физической культуре, методические рекомендации по внеаудиторной самостоятельной работе.

Технические средства обучения: компьютер с доступом в интернет, с базовыми системными продуктами.

Специализированная мебель: компьютерный стол, крутящийся стул.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат для перетягивания, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др. кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, сетка волейбольная, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

Открытый стадион широкого профиля:

турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, стартовые флажки, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные, нагрудные номера, рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

### 3.2 Информационное обеспечение обучения

Основные источники (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.Кикотя, И.С.Барчукова. — М., 2010.
2. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г.В.Барчуковой. — М., 2011.
3. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.
4. Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2012.
5. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2010.
6. Сайганова Е.Г, Дудов В.А. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие. — М., 2010. — (Бакалавриат).

Дополнительные источники (для преподавателей):

1. 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).
2. Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).
3. Приказ Министерства образования и наука РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования”».
4. Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и наука РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации по организации получения среднего

общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования».

5. Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2013.
6. Евсеев Ю.И. Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2010.
7. Кабачков В.А. Полиевский С.А., Буров А.Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2010.
8. Литвинов А.А., Козлов А.В., Ивченко Е.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2014.
9. Манжелей И.В. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. — Тюмень, 2010.
10. Миронова Т.И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2014.
11. Тимонин А.И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н.Ф.Басова. — 3-е изд. — М., 2013.
12. 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:

1. <https://www.gto.ru> Официальный сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
2. [www.edu.ru](http://www.edu.ru). (Федеральный портал «Российское образование»)
3. [www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготов-ка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)
4. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
5. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru). (Официальный сайт Олимпийского комитета России)

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

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы оценки
<p><b>уметь:</b></p> <p>Анализировать результаты уровня личной и профессионально-прикладной физической подготовки</p> <p>Использовать методы формирования физических качеств, имеющих ведущее значение для профессиональной деятельности.</p> <p>Определять необходимые источники информации, структурировать получаемую информацию.</p> <p>Оформлять результаты поиска.</p> <p>Выстраивать индивидуальные траектории профессионально-прикладного психофизического развития.</p> <p>Организовывать работу коллектива и команды при подготовке и в спортивных соревнованиях.</p> <p>Строить коммуникацию в области физической культуры.</p> <p>Реализовывать свою гражданскую позицию на основе традиционных общечеловеческих ценностей в спорте.</p> <p>Соблюдение норм экологической безопасности при занятиях спортом и на спортивно-оздоровительных и физкультурно-массовых мероприятиях.</p> <p>Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p>Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной</p>	<p>Демонстрировать умения анализировать результаты уровня личной профессионально-прикладной физической подготовки</p> <p>Демонстрировать умения использовать методы формирования физических качеств, имеющих ведущее значение для профессиональной деятельности.</p> <p>Демонстрировать умения определять необходимые источники информации, структурировать получаемую информацию.</p> <p>Демонстрировать умения оформлять результаты поиска.</p> <p>Демонстрировать умения выстраивать индивидуальные траектории профессионально-прикладного психофизического развития.</p> <p>Демонстрировать умения организовывать работу коллектива и команды при подготовке и в спортивных соревнованиях.</p> <p>Демонстрировать умения строить коммуникацию в области физической культуры.</p> <p>Демонстрировать умения реализовывать свою гражданскую позицию на основе традиционных общечеловеческих ценностей в спорте.</p> <p>Демонстрировать умения соблюдения норм экологической безопасности при занятиях спортом и на спортивно-оздоровительных и физкультурно-массовых мероприятиях.</p> <p>Демонстрировать умения использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p>Демонстрировать умения пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии.</p>	<p>Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов.</p>

профессии.		
<p><b>знать:</b></p> <p>Структуру, способы и методы реализации индивидуального плана профессионально-прикладной физической подготовки.</p> <p>Порядок оценки результатов реализации плана профессионально-прикладной физической подготовки.</p> <p>Возможные траектории профессионально-прикладного психофизического развития и самообразования в области здоровьесбережения.</p> <p>Основы психологии спорта.</p> <p>Лексику в области профессионально-прикладной физической культуры.</p> <p>Способы поведения на основе общечеловеческих ценностей в спорте.</p> <p>Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.</p> <p>Основы здорового образа жизни.</p> <p>Средства профилактики перенапряжения.</p> <p>О роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;</p>	<p>Демонстрировать знания структуры, способов и методов реализации индивидуального плана профессионально-прикладной физической подготовки.</p> <p>Демонстрировать знания порядка оценки результатов реализации плана профессионально-прикладной физической подготовки.</p> <p>Демонстрировать знания возможных траекторий профессионально-прикладного психофизического развития и самообразования в области здоровьесбережения.</p> <p>Демонстрировать знания основ психологии спорта.</p> <p>Демонстрировать знания лексики в области профессионально-прикладной физической культуры.</p> <p>Демонстрировать знания способов поведения на основе общечеловеческих ценностей в спорте.</p> <p>Демонстрировать знания роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.</p> <p>Демонстрировать знания основ здорового образа жизни.</p> <p>Демонстрировать знания средств профилактики перенапряжения.</p> <p>Демонстрировать знания роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;</p>	<p>Собеседование, Составление сообщений, рефератов, презентаций</p>

**ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ АКТИВНЫХ И  
ИНТЕРАКТИВНЫХ ФОРМ И МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема учебного занятия</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Активные и интерактивные формы и методы обучения</b>	<b>Формируемые универсальные учебные действия</b>
1	<b>Раздел 1. Основы знаний. Научно-методические основы формирования физической культуры личности</b>	10	Активный метод Интерактивный метод	Регулятивные, личностные, познавательные, коммуникативные
<b>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>				
<i>Учебно-практические занятия</i>				
3	<b>Тема 2.1. Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка</b>	36	Активный метод Интерактивный метод	Регулятивные, личностные, познавательные, коммуникативные
4	<b>Тема 2.2 Спортивные игры. Баскетбол</b>	60	Активный метод Интерактивный метод	Регулятивные, личностные, познавательные, коммуникативные
5	<b>2.3 Атлетическая гимнастика</b>	36	Активный метод Интерактивный метод	Регулятивные, личностные, познавательные, коммуникативные
6	<b>Тема 2.4. Лыжная подготовка</b>	20	Активный метод Интерактивный метод	Регулятивные, личностные, познавательные, коммуникативные
7	<b>Тема 2.5. Спортивные игры. Волейбол</b>	10	Активный метод Интерактивный метод	Регулятивные, личностные, познавательные, коммуникативные
8	<b>Тема 2.6. Дифференцированный зачет</b>	9	Активный метод Интерактивный метод	Регулятивные, личностные, познавательные, коммуникативные

**Оценка уровня физических способностей студентов**

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	4,4 и выше	5,1-4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9-5,3	6,1 и ниже
			17	4,3 и выше	5,0-4,7	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9-5,3	6,1 и ниже
2	Координационные	Челночный бег 3*10 м, с	16	7,3 и выше	8,0-7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3-8,7	9,7 и ниже
			17	7,2 и выше	7,9-7,5	8,1 и ниже	8,4 и выше	9,3-8,7	9,6 и ниже
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195-210	180 и ниже	210 и выше	170-190	160 и ниже
			17	240 и выше	205-220	190 и ниже	210 и выше	170-190	160 и ниже
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1500 и выше	1300-1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050-1200	900 и ниже
			17	1500 и выше	1300-1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050-1200	900 и ниже
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше	9-12	5 и ниже	20 и выше	12-14	7 и ниже
			17	15 и выше	9-12	5 и ниже	20 и выше	12-14	7 и ниже
6	Силовые	Подтягивание: на перекладине из виса, количество раз (ю), из виса лежа, количество раз (д)	16	11 и выше	8-9	4 и ниже	18 и выше	13-15	6 и ниже
			17	12 и выше	9-10	4 и ниже	18 и выше	13-15	6 и ниже

## Оценка уровня физической подготовленности

### юношей основного и подготовительного учебного отделения

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

**Примечание:** Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются руководителем физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.

**Оценка уровня физической подготовленности  
девушек основного и подготовительного учебного отделения**

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

**Примечание:** Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются руководителем физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.

**Требования к результатам обучения студентов специального учебного отделения**

1. *Уметь* определить уровень собственного здоровья по тестам.
2. *Уметь* составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
3. *Овладеть* элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
4. *Уметь* составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
5. *Уметь* применять на практике приемы массажа и самомассажа.
6. *Овладеть* техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
7. *Повышать* аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкура, кроссовой и лыжной подготовки).
8. *Овладеть* системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
9. *Знать* состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
10. *Уметь* определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
11. *Уметь* выполнять упражнения:
  - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);
  - подтягивание на перекладине (юноши);
  - поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
  - прыжки в длину с места;
  - бег 100 м;
  - бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);
  - тест Купера — 12-минутное передвижение;
  - плавание — 50 м (без учета времени);