

Министерство образования Сахалинской области  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Сахалинский индустриальный техникум»

РАССМОТРЕНО  
на заседании МО преподавателей  
общеобразовательных дисциплин  
Протокол № 2  
«23» октября 2020 г.  
Руководитель МО  
О. Н. Дубкова

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по УР  
Г. В. Наквасина  
«24» октября 2020 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОО.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

по специальностям среднего профессионального образования

09.02.06 «Сетевое и системное администрирование»

Разработчик: Григорьева Ирина Юрьевна  
Руководитель физического воспитания  
ГБПОУ СИТ

г. Оха, 2020

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....	3
2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	5
3. МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ.....	6
4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	6
5. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	8
6. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	13
7. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	20

# 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

## *Сокращения*

ФГОС – федеральный государственный образовательный стандарт.

ООО – основное общее образование.

СОО – среднее общее образование.

СПО – среднее профессиональное образование.

ОПОП СПО – основная профессиональная образовательная программа среднего профессионального образования.

ООП СПО – основная образовательная программа среднего профессионального образования.

ППКРС – программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих.

ФГАУ «ФИРО» – Федеральное государственное автономное учреждение «Федеральный институт развития образования».

ФОС – фонд оценочных средств.

## *Термины и определения*

Общеобразовательный цикл - раздел учебного плана ООП СПО на базе ООО с получением СОО, содержащий общеобразовательные и дополнительные учебные дисциплины, часы на их изучение с учетом осваиваемой профессии или специальности СПО.

Общеобразовательная учебная дисциплина – учебный предмет обязательной предметной области ФГОС СОО, включенный в общеобразовательный цикл ООП СПО на базе ООО с получением СОО с учетом осваиваемой профессии или специальности СПО.

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в ГБПОУ «Сахалинский индустриальный техникум» реализующего образовательную программу СОО в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (ОПОП СПО) на базе ООО при ПКРС. Программа разработана на основе:

- требований ФГОС СОО, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура»;
- в соответствии с Рекомендациями по организации получения СОО в пределах ООП СПО на базе ООО с учетом требований ФГОС и получаемой профессии или специальности СПО (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259).
- примерной программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» ФГАУ «ФИРО» для реализации ОПОП СПО на базе ООО с получением СПО (Протокол № 3 от 21 июля 2015 г.);

Содержание программы «Физическая культура» направлена 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.

## **2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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.

Все контрольные нормативы, по физической культуре обучающиеся сдают в течение учебного года для оценки их функциональной и двигательной подготовленности, в том числе их готовности к выполнению нормативов ВФСК «Готов к труду и обороне».

### **3. МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Учебная дисциплина «Физическая культура» является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура, экология и безопасность жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования.

Учебная дисциплина «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППССЗ).

В учебных планах ППССЗ место учебной дисциплины «Физическая культура» - в составе общеобразовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования, для квалифицированных рабочих и специалистов среднего звена.

#### 4. ПЛАНИРУЕМЫЕ 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 учеб-

ные 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;

***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).

## 5. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<b>ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ</b>	
<p>Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.</p>	<p>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.</p>
<p>1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.</p>	<p>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.</p> <p>Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании ЗОЖ. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.</p>
<p>2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p>	<p>Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.</p>
<p>3. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки</p>	<p>Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.</p>
<p>4. Психофизиологические основы учебного и</p>	<p>Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Психофизиологическая</p>



<p>производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.</p>	<p>характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.</p>
<p>5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.</p>	<p>Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.</p>
<p><b>ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ</b></p>	
<p><i>Учебно-методические занятия</i></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.</li> <li>2. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.</li> <li>3. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.</li> <li>4. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.</li> <li>5. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов.</li> <li>6. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профиограммы специалиста. Спортограмма и профиограмма.</li> <li>7. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.</li> <li>8. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальной карты здоровья). Определение уровня</li> </ol>

	здоровья (по Э.Н. Вайнеру). 9. Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.
<i>Учебно-тренировочные занятия</i>	
1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	<p>Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.</p> <p>Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4'100 м, 44'00 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра.</p>
2. Лыжная подготовка	<p>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.</p> <p>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.</p>
3. Гимнастика	<p>Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсорику. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.</p>
4. Спортивные игры	<p>Проведение спортивных игр способствует совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности, укреплению здоровья, в том числе развитию координационных способностей. Ориентации в</p>

	<p>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.</p>
<p>5. Плавание</p>	<p>Занятия позволяют обучающимся повышать потенциальные возможности дыхательной и сердечно - сосудистой систем. В процессе занятий совершенствуются основные двигательные качества: сила, выносливость, быстрота. В образовательных учреждениях, где есть условия, продолжается этап углубленного закрепления пройденного материала, направленного на приобретение навыка надежного и длительного плавания в глубокой воде.</p> <p>Специальные плавательные упражнения для изучения (закрепления) кроля на груди, спине, брасса. Старты. Повороты, ныряние ногами и головой. Плавание до 400 м. Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации.</p> <p>Плавание на боку, на спине. Плавание в одежде. Освобождение от одежды в воде. Плавание в умеренном и попеременном темпе до 600 м. Проплыwanie отрезков 25-100 м по 2-6 раз. Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше. Элементы и игра в водное поло (юноши), элементы фигурного плавания (девушки). Правила плавания в открытом водоеме. Доврачебная помощь пострадавшему. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне.</p>
<p>6. Виды спорта по выбору</p>	<p>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.</p>

При реализации содержания общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» в пределах освоения ОПОП СПО на базе ООО с получением СОО (ППКРС), вне зависимости от профиля профессионального образования максимальная учебная нагрузка обучающихся составляет: 202 часов, из них аудиторная (обязательная) учебная нагрузка обучающихся, включая практические занятия - 117 час; внеаудиторная самостоятельная работа студентов - 85 часов.

**Распределение часов, отводимое на освоение учебной дисциплины  
«Физическая культура» по семестрам**

№ п/п	Нагрузка обучающегося		Номер семестра						Всего часов
			1	2	3	4	5	6	
1.	1.1. Максимальная учебная нагрузка						-	-	202
	1.2. Аудиторная (обязательная) учебная нагрузка обучающихся		34	56	27	-	-	-	117
	В том числе	Теоретические занятия	6	5	4	-	-	-	15
		Практические занятия	28	51	21	-	-	-	100
	1.3. Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся		47	34	4	-	-	-	85
2.	Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета		-	-	2	-	-	-	2

## 6. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Наименование разделов и тем	Содержание обучения	Количество часов
<b>Раздел 1. Теоретическая часть.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>5</b>
	1 Введение. ФК в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.	2
	2 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	3
	<b>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>2</b>
<b>Раздел 2. Практическая часть.</b>	1 Общие представления о современных оздоровительных системах физического воспитания. Физическая культура в организации трудовой деятельности человека, основные причины возникновения профессиональных заболеваний и их профилактика оздоровительными занятиями физической культурой.	2
	<b>Учебно - методические занятия</b>	<b>5</b>
	1 Методика самоопенки работоспособности, усталости, утомления и применение средств ФК для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.	2
	2 Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности.	2
3 Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.	1	
Тема 2.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	<b>Учебно-тренировочные занятия</b>	<b>20</b>
	1 Обучение методике бега с низкого и высокого старта.	2
	2 Специальная легкоатлетическая разминка. Закрепление техники двигательных действий.	2
	3 Совершенствование низкого старта и стартового разгона	2
	3 Техника выполнения беговых упражнений. Тестирование прыжка с места.	2
	4 Развитие общей выносливости. Ходьба - бег на 60 -100 метров	2
	5 Обучение техники бега с ускорением на 60 -100 метров. Повторный бег с макс скоростью отрезками 20-50 м.	2
	6 Обучение техники эстафетного бега. Тестирование бега на 60 -100 метров	2
	7 Развитие скоростно-силовых качеств. Обучение прыжкам - многоскокам. Тестирование прыжка в длину с места.	2
	8 Совершенствование прыжковых серий. Эстафеты с предметами.	2
9 Комплекс упражнений для развития ловкости. Обучение техники метания набивного мяча.	2	
10 Тестирование выносливости, гибкости, ловкости. Нормативы.	2	

	<b>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>20</b>
	Подготовка мест занятий, инвентаря и оборудования, профилактические мероприятия по безопасности проведения тренировочных занятий (в домашних условиях, спортивных залах и на открытых площадках, при разных погодных условиях).	5
	3 Разработка индивидуальных планов-конспектов тренировочных занятий	5
	4 Изучение материала: подготовка мест занятий, инвентаря и спортивного оборудования	5
	5 Отработка упражнений на развитие специальной выносливости.	5
Тема 2.2. Лыжная подготовка.	<b>Учебно-тренировочные занятия</b>	<b>8</b>
	11 Строевые упражнения с лыжами, на лыжах. Повороты на месте.	1
	12 Изучение попеременного двух-четырёхшажного хода.	1
	13 Спуски с поворотами со склона.	1
	14 Спуски с торможением.	1
	15 Изучение конькового хода.	1
	16 Повороты на лыжах в движении переступающим шагом.	1
	17 Изучение подъёма скользящим шагом.	1
	18 Прохождение дистанции-3 км.(девочки),5 км.(юноши).	1
	<b>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>25</b>
	6 Совершенствование двухшажного хода.	5
	7 Совершенствование четырёхшажного хода.	5
	8 Совершенствование конькового хода.	5
	9 Совершенствование техники спусков с поворотами. Торможения.	5
	10 Совершенствование техники подъёмов.	5
Раздел 1. Теоретическая часть.	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>6</b>
	3 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	3
	4 Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.	3
Раздел 2. Практическая часть. Тема 2.3. Гимнастика	<b>Учебно-тренировочные занятия</b>	<b>10</b>
	19 Комплекс упражнений общей физической подготовки с набивными мячами	2
	20 Развитие координации ловкости на снарядах.	2
	21 Развитие силовой выносливости на тренажёрах «верхней тяги»	2
	22 Обучение элементам атлетической гимнастики силовыми снарядами.	
	23 Развитие силы пояса нижней конечности на тренажёрах	2

	24	Развитие гибкости. Комплекс упражнений атлетической гимнастики.	2	
		<b>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>9</b>	
	11	Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе занятий.	3	
	12	Выполнение комплекса упражнений для акцентированного развития определённых мышц.	3	
	13	Выполнение специальных упражнений и их сочетаний в процессе самостоятельных занятий.	3	
Тема 2.4.		<b>Учебно-тренировочные занятия</b>	<b>20</b>	
Спортивные игры	25	Обучение передачи и ловли мяча на месте и в движении.	2	
	26	Бег с изменением направления. Обучение передачам в парах.	2	
	27	Совершенствование передачи мяча с одной-двумя руками.	2	
	28	Обучение броску в кольцо. Учебная игра с заданием.	2	
	29	Обучение передаче мяча в тройках. Двусторонняя игра с заданием.	2	
	30	Обучение стойке и передвижению по площадке. Обучение приёму, передаче мяча сверху.	2	
	31	Обучение приёму, передаче мяча снизу парами - тройками.	2	
	32	Совершенствование тактических приёмов учебной игре.	2	
	33	Учебная игра. Тестирование техники приема и передачи мяча на партнера.	2	
	34	Учебная игра. Тестирование техники бросков по кольцу.	2	
			<b>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>10</b>
		14	Совершенствование индивидуальной техники двигательных действий; развитие общих и специальных физических качеств.	5
		15	Тестирование уровня развития общих и специальных физических качеств.	5
	Тема 2.5.		<b>Учебно-тренировочные занятия</b>	<b>10</b>
	Плавание	35	Первичное тестирование по технике плавания в вольном стиле. Обучение дыханию у бортика	1
36		Дальнейшее обучение дыханию на воде у бортика и в движении	1	
37		Обучение работе ног при плавании способом “ брасс” в сочетании с дыханием.	1	
38		Обучение работе рук в сочетании с дыханием при плавании на груди и спине.	1	
39		Обучение плаванию на полную координацию на спине и на груди вольным стилем.	1	
40		Совершенствование плавания на полную координацию вольным стилем.	1	
41		Проплывание отрезков на полную координацию способом “ брасс” (200-400м)	1	
42		Проплывание способом “ брасс” и на спине на выносливость до 700 м-юноши,500 м-девушки.	1	
43		Старты в плавании: из воды, с тумбочки. Поворот: плоский, закрытый и открытый	1	
44		Дальнейшее совершенствование техники плавания способом “ брасс” на спине на полную	1	

		координатию.	
		<b>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>15</b>
	16	Плавание стилем брасс в свободное время, в бассейнах и открытых водоёмах.	3
	17	Плавание на груди в свободное время, в бассейнах и открытых водоёмах	3
	18	Плавание вольным стилем в свободное время, в бассейнах и открытых водоёмах.	3
	19	Плавание на спине в свободное время, в бассейнах и открытых водоёмах.	3
	20	Совершенствование техники дыхания при плавании, поворотов.	3
Тема 2.6. Аглетическая гимнастика, работа на тренажерах	<b>Учебно-тренировочные занятия</b>		<b>6</b>
	45	Техника безопасности при выполнении упражнений на тренажерах	2
	46	Комплексы упражнений на развитие рельефа мышц груди	2
	47	Комплексы упражнений на развитие мышц линии рук	2
<b>Раздел 1. Теоретическая часть.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>4</b>
	5	Психологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	2
	6	Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	2
<b>Раздел 2. Практическая часть.</b>	<b>Учебно - методические занятия</b>		<b>5</b>
	4	Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.	2
	5	Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей специальности.	2
	6	Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста. Спортограмма и профессиограмма.	1
Тема 2.6. Аглетическая гимнастика, работа на тренажерах	<b>Учебно-тренировочные занятия</b>		<b>18</b>
	48	Комплексы упражнений на развитие мышц спины	2
	49	Комплексы упражнений на развитие мышц плеча	2
	50	Комплексы упражнений на развитие мышц ног	2
	51	Комплексы упражнений на развитие мышц брюшного пресса	2
	52	Комплексы упражнений на формирование гармоничного телосложения	2
	53	«Подтягивание» отягощенных в своем развитии мышц и мышечных групп	2
	54	Круговая тренировка для основных групп мышц	2
	55	Комплексы дыхательной гимнастики	2



	56	Дифференцированный зачет	2
	<b>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>4</b>
	21	Разработка комплексов упражнений дыхательной гимнастики для юношей и девушек,	2
	22	Изучение литературы по ФК и спорту, написание рефератов «атлетическая гимнастика»	2
<b>Итого</b>			<b>117</b>
<b>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся</b>			
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</i>			
<b>Всего</b>			<b>202</b>

## 7. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.

### *Оборудование и инвентарь спортивного зала*

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брус, конь для прыжков и др.),
- тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, канат для перетягивания.
- стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные).
- гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры; кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные.
- стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола.

### *Информационное обеспечение обучения*

*Бишаева А.А.* Физическая культура : учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / А.А. Бишаева. – 6-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2020. - 320 с.

*Виленский, М.Я., Горшков А.Г.* Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - 3-е изд., стер. – Москва: КНОРУС, 2020. - 214 с. - (Среднее профессиональное образование).

### *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.goup324441.narod.ru](http://www.goup324441.narod.ru) - Сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).