

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

РАССМОТРЕНО:
на заседании МО
преподавателей
общеобразовательного цикла
Протокол № 8
« 21 » октября 2022г.
Руководитель МО
М.Ю. Гаранжа

СОГЛАСОВАНО:
Заместитель директора по УПР
Н.В. Радченко
« 21 » октября 2022г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор
Д.В. Чан
« » 2022г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ЦИКЛА**

ОУП.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

базовый уровень
для профессии
среднего профессионального образования

23.01.06 «Машинист дорожных и строительных машин»

Объем программы: 267 часа

Форма промежуточной аттестации: дифференцированные зачеты

Составитель: Григорьева Ирина Юрьевна,
руководитель физического воспитания

г. Оха, 2022 год

СОДЕРЖАНИЕ.

1.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1.1.	Область применения программы.....	3
1.2.	Место учебного предмета в структуре основной профессиональной образовательной программы.....	3
1.3.	Аттестация предмета.....	3
1.4.	Количество часов на освоение программы учебного предмета.....	4
1.5.	Объем учебного предмета и виды учебной работы.....	4
1.6.	Распределение часов, отводимое на освоение общеобразовательной учебной дисциплины, по семестрам.....	4
2.	ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	5
3.	СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	6
4.	ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	7
5.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	17
5.1.	Материально-техническое обеспечение учебного предмета.....	17
5.2.	Информационное обеспечение учебного предмета.....	17

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебного предмета ОУП.06 Физическая культура (далее - программа) является частью программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих с ФГОС СПО по профессии 23.01.06 «Машинист дорожных и строительных машин».

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебного предмета «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) и на основе примерной программы 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 СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (Протокол № 3 от 21 июля 2015 г. Регистрационный номер рецензии 375 от 23 июля 2015 г. ФГАУ «ФИРО»)

Содержание программы учебного предмета ОУП.06 Физическая культура направлено на достижение следующих целей:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.

В программу включено содержание, направленное на формирование у студентов компетенций, необходимых для качественного освоения основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования; программы подготовки специалистов среднего звена.

1.2. Место учебного предмета в структуре основной профессиональной образовательной программы

Программа ОУП.06 Физическая культура входит в общеобразовательный учебный цикл, подцикл «Общие учебные предметы».

В учебном плане ППССЗ ОУП.06 Физическая культура входит в состав общих общеобразовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС СОО. Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к группе общеобразовательных дисциплин среднего (полного) общего образования.

1.3. Аттестация предмета

Реализация программы учебного предмета ОУП.06 Физическая культура предусматривает организацию практических занятий.

Текущая аттестация учебного предмета ОУП.06 Физическая культура в форме выполнения контрольных нормативов, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, баскетболу, гимнастике, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.

Все контрольные нормативы, по физической культуре обучающие 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».

Промежуточная аттестация в форме дифференцированных зачетов в 1 – 2 семестре первого курса и 2 – 3 семестре второго курса.

1.4. Количество часов на освоение программы учебного предмета:

При реализации содержания общеобразовательного учебного предмета ОУП.06 Физическая культура в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППССЗ). **Максимальная учебная нагрузка** обучающихся составляет: 267 часа, из них: **аудиторная (обязательная) нагрузка** обучающихся - 186 часов, включая практические занятия – 182 часов; **внеаудиторная самостоятельная работа** - 81 час.

1.5. Объем учебного предмета и виды учебной работы.

Вид учебной работы	Кол-во часов
<i>Ведение</i>	1
Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	35
Льжная подготовка	24
Гимнастика	20
Спортивные игры	51
Плавание	17
Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах.	34
Итого	182
<i>Внеаудиторная самостоятельная работа</i>	81
Подготовка рефератов, сообщений индивидуального проекта с использованием информационных технологий и др.	81
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	4
Всего	267

1.6. Распределение часов, отводимое на освоение общеобразовательной учебной дисциплины, по семестрам.

№ п/п	Нагрузка обучающегося	Номер семестра						Всего часов	
		1	2	3	4	5	6		
1.	1.1. Максимальная учебная нагрузка	68	100	36	63			267	
	1.2. Обязательная аудиторная учебная нагрузка	48	72	24	42			186	
	В	Занятий на уроках							
		Практические занятия	47	71	23	41			182
	Внеаудиторная самостоятельная работа	20	28	12	21			81	
2.	<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	1	1	1	1			4	

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

В результате изучения предмета у обучающихся должны быть сформированы личностные, метапредметные и предметные результаты.

2.1 Личностные результаты:

Освоение программы предмета ОУП.06 Физическая культура обеспечивает достижение у обучающихся **личностных результатов:**

Л5. Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

Л11. Принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

Л12. Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

2.2. Метапредметные результаты:

М1. Способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

М2. Готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

М3. Освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

М4. 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;

М5. Формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

М6. Умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

2.3. Предметные результаты:

П1. Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

П2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

П3. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

П4. Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

П5. 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 программы предмета ОУП.06 Физическая культура обеспечивает формирование и развитие универсальных учебных действий в контексте преемственности формирования общих компетенций.

Универсальные учебные действия	Общие компетенции (в соответствии с ФГОС СПО по специальности/профессии)
<p>Личностные: УУД5. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению; УУД11. Сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности профессиональной направленностью, неприятию ПАВ УУД12. Потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья; Приобретение личного опыта творческого использования профессионально - оздоровительных средств и методов двигательной активности;</p>	<p>ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие. ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами. ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.</p>
<p>Метапредметные: УУД1. Способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике; УУД2. Готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности; УУД3. Освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ; УУД4. Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности. УУД5. Формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;</p>	<p>ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности. ОК 09. Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности.</p>
<p>Предметные: УУД1. Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни. УУД2. Владение современными технологиями УУД3. Принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно - оздоровительной деятельностью; УУД4. Умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p>	<p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</p>

3.СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

№ п/п	Наименование разделов
1.	ВЕДЕНИЕ. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.
2.	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.
3.	Лыжная подготовка.
4.	Гимнастика
5.	Спортивные игры
6.	Плавание
7.	Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах.

4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
Перспективно-тематический план предмета ОУП.06 Физическая культура
Первый курс обучения

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала практические работы, самостоятельная работа	Объем часов
1	2	3
Тема 1.1 Введение.	Раздел 1.Общекультурное и социальное значение физкультуры. Здоровый образ жизни.	
	Содержание учебного материала	
1.	Введение. Цель и задачи предмета «Физическая культура» ее роль в формировании у студентов профессиональных компетенций. Порядок и форма проведения занятий. Рекомендации по организации самостоятельной работы студентов.	1
	Внеаудиторная самостоятельная работа	
	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.	5
Тема 1.2 Легкая атлетика.	Содержание учебного материала	
Кроссовая подготовка	Практические занятия	
	1. Ознакомительный курс с комплексом ГТО	1
	2. Нормативный курс комплекс ГТО	1
	3. Бег 30 м, старт.	1
	4. Челночный бег 3*10 м	1
	5. Челночный бег 5*10 м	1
	6. Бег 100 м, финиширование.	1
	7. Эстафетный бег 4*100 м	1
	8. Эстафетный бег 4*400 м	1
	9. Бег по прямой с различной скоростью.	1
	10. Бег по пересеченной местности: бег 2000 м (девушки), бег 3000 м (юноши).	1
	11. Прыжки в длину «согнув ноги».	1
	12. Прыжки в длину с места.	1

	13. Прыжки в длину способом «ножницы»	1
	14. Равномерный бег 500 м.	1
	15. Равномерный бег 800 м.	1
	16. Равномерный бег 1000 м.	1
	17. Равномерный бег 2000 м (девушки) и 3000 (юноши)	1
	18. Метание мяча на дальность.	1
	19. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).	1
	Внеаудиторная самостоятельная работа	
	Изучение материала: подготовка мест занятий, инвентаря и спортивного оборудования. Разработка индивидуальных планов-конспектов тренировочных занятий. Сообщение на тему: профилактические мероприятия по БП тренировочных занятий. Разработка индивидуальных планов-конспектов тренировочных занятий.	5
Тема 1.3 Лыжная подготовка	Практические занятия	
	1. Строевые упражнения с лыжами.	1
	2. Повороты на месте.	1
	3. Изучение попеременного хода.	1
	4. Одновременные ходы.	1
	5. ТБ при занятиях лыжным спортом.	1
	6. Спуски с поворотами со склона.	1
	7. Первая помощь при травмах и обморожениях.	1
	8. Спуски с торможением.	1
	9. Основные элементы тактики лыжных гонок.	1
	10. Изучение конькового хода.	1
	11. Тактика лыжных гонок.	1
	12. Изучение подъема скользящим шагом.	1
	13. Изучение подъема скользящим шагом.	1
	14. Прохождение дистанции-3 км. (девушки),5 км. (юноши).	1
	15. Прохождение дистанции-3 км. (девушки),5 км. (юноши).	1
	16. Прохождение дистанции-3 км. (девушки),5 км. (юноши).	1
	17. Прохождение дистанции-3 км. (девушки),5 км. (юноши).	1
	Внеаудиторная самостоятельная работа	
	Совершенствование двухшажного хода. Совершенствование четырехшажного хода.	10

	Совершенствование техники спусков с поворотами. Торможения. Совершенствование конькового хода. Совершенствование техники подъемов.	
Тема 1.4 Гимнастика	Практические занятия	
1.	Перекладина: подъём переворотом.	1
2.	Перекладина: подъём переворотом.	1
3.	Перекладина: подъём в упор силой.	1
4.	Перекладина: подъём в упор силой.	1
5.	Перекладина: подтягивание.	1
6.	Перекладина: подтягивание	1
7.	Перекладина: соскок дугой.	1
8.	Перекладина: соскок дугой	1
9.	Акробатика: группировка из положения приседание, сидение, лёжа на спине.	1
10.	Акробатика: группировка из положения приседание, сидение, лёжа на спине.	1
11.	Дифференцированный зачет	1
12.	Акробатика: перекаты в группировке вперёд.	1
13.	Акробатика: перекаты в группировке назад.	1
14.	Акробатика: стойка на лопатках.	1
15.	Акробатика: стойка на лопатках.	1
16.	Акробатика: мост из положения лёжа на спине.	1
17.	Акробатика: мост из положения лёжа на спине.	1
18.	Акробатика: соединение элементов опорный прыжок, прыжок ноги врозь.	1
19.	Акробатика: стойка на голове, переворот в сторону.	1
20.	Опорный прыжок через козла в ширину, ноги врозь.	1
21.	Опорный прыжок через козла в длину, согнув ноги.	1
	Внеаудиторная самостоятельная работа	
	Сообщение на тему техника безопасности при выполнении упражнений на тренажёрах	6
	Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе с/з.	
	Изучение комплекса упражнений для акцентированного развития определённых мышц.	
Тема 1.5 Спортивные игры	Практические занятия	
1.	Баскетбол: ведение мяча.	1
2.	Баскетбол: передача мяча от груди.	1
3.	Баскетбол: ловля мяча двумя руками.	1

4.	Баскетбол: одной рукой.	1
5.	Баскетбол: бросок по кольцу двумя руками и одной рукой сверху.	1
6.	Баскетбол: перемещение в стойке, правым, левым боком.	1
7.	Баскетбол: перемещение в стойке, спиной вперед.	1
8.	Баскетбол: стойка защитника, совершенствование техники.	1
9.	Баскетбол: выбивание мяча сверху, снизу.	1
10.	Баскетбол: учебная игра с использованием изученных элементов.	1
11.	Баскетбол: учебная игра.	1
12.	Баскетбол: учебная игра.	1
13.	Волейбол: подача мяча – нижняя.	1
14.	Волейбол: прямая, верхняя подача.	1
15.	Волейбол: совершенствование техники подачи.	1
16.	Волейбол: передача мяча в парах.	1
17.	Волейбол: приём мяча сверху.	1
18.	Волейбол: приём мяча снизу.	1
19.	Волейбол: прямой атакующий удар.	1
20.	Волейбол: прямой атакующий удар с переводом.	1
21.	Волейбол: совершенствование техники ударов.	1
22.	Волейбол: блокирование – индивидуальное, групповое, двухсторонняя игра.	1
23.	Волейбол: учебная игра с использованием изученных элементов.	1
24.	Волейбол: учебная игра.	1
25.	Футбол: изучение ударов внутренней, внешней стороны стопы.	1
26.	Футбол: остановка движущегося мяча внутренней, внешней стороны стопы.	1
27.	Футбол: изучение удара по мячу головой.	1
28.	Футбол: изучение игры в нападении, изучение игры в защите.	1
29.	Футбол: остановка движущегося мяча грудью.	1
30.	Футбол: учебная игра с использованием изученных элементов.	1
31.	Футбол: элементы игры, учебная игра.	1
32.	Футбол: учебная игра.	1
33.	Футбол: учебная игра.	1
34.	Футбол: учебная игра.	1
	Внеаудиторная самостоятельная работа	

		Выполнение упражнений для совершенствования техники владения мячом в баскетболе. Совершенствование передачи мяча. Выполнение упражнений для совершенствования техники владения мячом в волейболе. Отработка техники приема и передачи мяча на партнера. Выполнение упражнений для совершенствования техники владения мячом в футболе.	9
Тема 1.6 Плавание	<p>Практические занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Правила безопасного поведения на воде. 2. Техника плавания свободным стилем (кроль). 3. Техника плавания на груди. 4. Техника плавания на спине. 5. Прыжок в воду способом «ногами вниз». 6. Прыжки в воду с бортика, тумбы, повороты. 7. Преодоление дистанции любым способом без учёта времени. 8. Техника плавания стилем брасс. 9. Оказание медицинской помощи на воде. <p>Внеаудиторная самостоятельная работа</p> <p>Написание рефератов на тему «плавание»</p>		1 1 1 1 1 1 1 1 1 6
Тема 1.7 Атлетическая гимнастика, работа на тренажёрах	<p>Практические занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Техника безопасности при выполнении упражнений на тренажёрах. 2. Комплексы упражнений на развитие рельефа мышц груди. 3. Комплексы упражнений на развитие мышц линии рук. 4. Комплексы упражнений на развитие мышц линии рук. 5. Комплексы упражнений на развитие мышц спины. 6. Комплексы упражнений на развитие мышц спины. 7. Комплексы упражнений на развитие мышц плеча. 8. Комплексы упражнений на развитие мышц плеча. 9. Комплексы упражнений на развитие мышц ног. 10. Комплексы упражнений на развитие мышц ног. 11. Комплексы упражнений на развитие мышц брюшного пресса. 12. Комплексы упражнений на развитие мышц брюшного пресса. 13. Комплексы упражнений на развитие рельефа мышц предплечья. 14. Комплексы упражнений на развитие рельефа мышц предплечья. 		1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1

15.	Комплексы упражнений на формирование гармоничного телосложения.	1
16.	Комплексы упражнений на формирование гармоничного телосложения	1
17.	«Подтягивание» отстающих в своем развитии мышц и мышечных групп.	1
18.	«Подтягивание» отстающих в своем развитии мышц и мышечных групп	1
19.	Дифференцированный зачет	8
	Внеаудиторная самостоятельная работа	
	Разработка комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики. Изучение литературы по ФК и спорту, написание рефератов «атлетическая гимнастика».	120
	Обязательная учебная нагрузка	48
	Внеаудиторная самостоятельная работа	2
	Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

Второй курс обучения

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов
1	2	3
Раздел 2. Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью (64часа)		
Практические занятия		
Тема 2.1 Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	1. Бег 100м, финиширование.	1
	2. Тестирование нормативов ГТО	1
	3. Контрольные нормативы: тестирование нормативов ГТО	1
	4. Эстафетный бег 4*100 м.	1
	5. Контрольные нормативы: эстафетный бег 4*400 м	1
	6. Прыжки в длину с места	1
	7. Контрольные нормативы: прыжки в длину с места	1
	8. Бег по прямой с различной скоростью	1
	9. Контрольные нормативы: бег по прямой с различной скоростью	1
	10. Равномерный бег 800 м	1
	11. Контрольные нормативы: равномерный бег 800 м	1
	12. Контрольные нормативы: равномерный бег 1000 м	1
	13. Бег по пересеченной местности: бег 2000 м (девушки), бег 3000 м (юноши)	1
	14. Контрольные нормативы: бега по пересеченной местности: бег 2000 м (девушки), бег 3000 м (юноши)	1
	15. Контрольные нормативы: метание мяча в цель	1
	16. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши)	1
Внеаудиторная самостоятельная работа		
	Изучение материала: подготовка мест занятий, инвентаря и спортивного оборудования	
	Разработка индивидуальных планов-конспектов тренировочных занятий	
	Сообщение на тему: профилактические мероприятия по безопасности проведения тренировочных занятий (в домашних условиях, спортивных залах и на открытых площадках, при разных погодных условиях).	6
	Разработка индивидуальных планов-конспектов тренировочных занятий	
Тема 2.2. Лыжная	Практические занятия	

подготовка	1.	Строевые упражнения с лыжами, на лыжах. Повороты на месте.	1	
	2.	Изучение попеременного двух-четырёхшажного хода.	1	
	3.	Одновременные ходы	1	
	4.	Спуски с поворотами со склона.	1	
	5.	Спуски с торможением.	1	
	6.	Изучение конькового хода.	1	
	7.	Изучение подъёма скользящим шагом. Прохождение 3 км. (девочки), 5 км. (юноши).	1	
	8.	Дифференцированный зачет		
	Внеаудиторная самостоятельная работа			
		Совершенствование двухшажного хода.		
		Совершенствование четырёхшажного хода.		
		Совершенствование техники спусков с поворотами. Торможения.	6	
		Совершенствование конькового хода.		
		Совершенствование техники подъёмов.		
	Практические занятия			
	Тема 2.3 Спортивные игры			1
	1.	Баскетбол: ведение мяча, передача мяча от груди	1	
2.	Баскетбол: ловля мяча двумя руками	1		
3.	Баскетбол: ловля мяча одной рукой	1		
4.	Баскетбол: бросок по кольцу двумя руками и одной рукой сверху	1		
5.	Баскетбол: учебная игра с использованием изученных элементов	1		
6.	Баскетбол: учебная игра	1		
7.	Волейбол: подача мяча – нижняя, прямая, верхняя	1		
8.	Волейбол: совершенствование техники подач	1		
9.	Волейбол: совершенствование техники подач	1		
10.	Волейбол: передача мяча в парах	1		
11.	Волейбол: блокирование – индивидуальное, групповое	1		
12.	Волейбол: двухсторонняя учебная игра	1		
13.	Волейбол: двухсторонняя игра	1		
14.	Футбол: изучение ударов внутренней, внешней стороной стопы	1		
15.	Футбол: остановка движущегося мяча внутренней, внешней стороной стопы	1		
16.	Футбол: остановка движущегося мяча внутренней, внешней стороной стопы	1		
17.	Футбол: изучение удара по мячу головой, остановка движущегося мяча грудью	1		

	Внеаудиторная самостоятельная работа	10
	<p>Выполнение упражнений для совершенствования техники владения мячом в баскетболе</p> <p>Совершенствование передачи мяча.</p> <p>Выполнение упражнений для совершенствования техники владения мячом в волейболе</p> <p>Отработки техники приема и передачи мяча на партнера.</p> <p>Выполнение упражнений для совершенствования техники владения мячом в футболе</p>	
Тема 2.4 Плавание	<p>Практические занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Правила безопасного поведения на воде 2. Техника плавания свободным стилем (кроль) 3. Техника плавания на груди, на спине 4. Прыжок в воду способом «ногами вниз» 5. Прыжки в воду с бортика, гумбы, повороты 6. Преодоление дистанции любым способом без учёта времени 7. Техника плавания стилем брасс 8. Оказание медицинской помощи на воде <p>Внеаудиторная самостоятельная работа</p> <p>Написание рефератов на тему «плавание»</p>	1 1 1 1 1 1 1 1 6
Тема 2.5 Атлетическая гимнастика, работа на тренажёрах	<p>Практические занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Техника безопасности при выполнении упражнений на тренажёрах 2. Техника безопасности при выполнении упражнений на тренажёрах 3. Комплексы упражнений на развитие рельефа мышц груди 4. Комплексы упражнений на развитие рельефа мышц груди 5. Комплексы упражнений на развитие мышц линии рук 6. Комплексы упражнений на развитие мышц линии рук 7. Комплексы упражнений на развитие мышц спины 8. Комплексы упражнений на развитие мышц спины 9. Комплексы упражнений на развитие мышц плеча 10. Комплексы упражнений на развитие мышц плеча 11. Комплексы упражнений на развитие мышц ног 12. Комплексы упражнений на развитие мышц ног 13. Комплексы упражнений на развитие мышц брюшного пресса 14. Комплексы упражнений на развитие мышц брюшного пресса 	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1

	15.	Комплексы упражнений на формирование гармоничного телосложения	1
	16.	Комплексы упражнений на формирование гармоничного телосложения	1
	17.	Дифференцированный зачет	5
	Внеаудиторная самостоятельная работа		
		Разработка комплексов упражнений дыхательной гимнастики для юношей и девушек	
		Изучение литературы по ФК и спорту, написание рефератов «аглетическая гимнастика»	66
	Обязательная учебная нагрузка		33
	Внеаудиторная самостоятельная работа		2
	Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета		186
	Внеаудиторная самостоятельная работа:		81
	Всего		267

5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5.1. Материально-техническое обеспечение учебного предмета.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусся, 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.

5.2. Информационное обеспечение учебного предмета.

Список литературы

Для студентов

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).

Для преподавателей

1. Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993) (с учетом поправок, внесенных федеральными конституционными законами РФ о поправках к Конституции РФ от 30.12.2008 № 6-ФКЗ, от 30.12.2008 № 7-ФКЗ) // СЗ РФ. — 2009. — № 4. — Ст. 445.

2. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (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) «Об образовании в Российской Федерации».

3. Приказ Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).

4. Приказ Минобрнауки России 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»».

5. Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России 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».

Интернет - ресурсы:

www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации)

www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).

www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

www.goup324441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)).