

БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ОМСКОЙ ОБЛАСТИ
«МОСКАЛЕНСКИЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ ТЕХНИКУМ»

Рассмотрено
на заседании ПЦК
Протокол № _____
от «__» _____ 20 21 г

Утверждаю
Зам. директора БПОУ МПТ

«__» _____ 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ОУП.06 Физическая культура

по профессии 35.01.13 Тракторист-машинист сельскохозяйственного
производства

р.п. Москаленки 2021 г.

Рабочая учебная программа учебного предмета ОУП.06 «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. N 413) (С изменениями и дополнениями от: 29 декабря 2014 г., 31 декабря 2015 г., 29 июня 2017 г., 24 сентября, 11 декабря 2020 г.) и примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з) приказа Минобрнауки РФ № 885, Минпросвещения РФ № 390 от 05.08.2020г. «О практической подготовке обучающихся»;

Организация разработчик:

бюджетное профессиональное образовательное учреждение Омской области
«Москаленский профессиональный техникум»
Омская область, р.п. Москаленки, ул. Механизаторов д.1

Разработчики:

Каримова Мадина Зайнышевна преподаватель

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ОУП.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебного предмета ОУП.06 Физическая культура является частью ПООП СПО в соответствии с ФГОС СОО и ФГОС по профессии СПО 35.01.13 Тракторист-машинист сельскохозяйственного производства.

Рабочая программа учебного предмета ОУП.06 Физическая культура разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. N 413) (С изменениями и дополнениями от: 29 декабря 2014 г., 31 декабря 2015 г., 29 июня 2017 г., 24 сентября, 11 декабря 2020 г.) и примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з) приказа Минобрнауки РФ № 885, Минпросвещения РФ № 390 от 05.08.2020г. «О практической подготовке обучающихся»

1.2 Место предмета в структуре примерной основной образовательной программы:

Учебный предмет ОУП.06 Физическая культура является общим учебным предметом общеобразовательного цикла.

1.3 Цели и задачи предмета – требования к результатам освоения предмета:

Результаты освоения содержания предмета ОУП.06 «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать обучающиеся по завершению обучения в соответствии с ФГОС СОО.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым обучающимся, оканчивающим среднее профессиональное образовательное учреждение.

Результаты освоения программного материала по предмету ОУП.06 «Физическая культура» в среднем профессиональном образовательном учреждении, оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно личностными, метапредметными, предметными результатами.

Личностные результаты освоения предмета физической культуры

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета ОУП.06 «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты освоения физической культуры

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета ОУП.06«Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долговую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты освоения физической культуры

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретает и закрепляется в процессе освоения учебного предмета ОУП.06«Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

<p align="center">Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)</p>	<p align="center">Код личностных результатов реализации программы воспитания</p>
<p align="center">Портрет выпускника СПО</p>	
<p>Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.</p>	<p align="center">ЛР 1</p>
<p>Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций.</p>	<p align="center">ЛР 2</p>
<p>Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих.</p>	<p align="center">ЛР 3</p>
<p>Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионально конструктивного «цифрового следа».</p>	<p align="center">ЛР 4</p>
<p>Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России.</p>	<p align="center">ЛР 5</p>
<p>Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях.</p>	<p align="center">ЛР 6</p>

Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.	ЛР 7
Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства.	ЛР 8
Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.	ЛР 9
Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.	ЛР 10
Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры.	ЛР 11
Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания.	ЛР 12
Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные отраслевыми требованиями к деловым качествам личности	
Соблюдающий в своей профессиональной деятельности этические принципы: честности, независимости, профессионального скептицизма, противодействия коррупции и экстремизму, обладающий системным мышлением и умением принимать решение в условиях риска и неопределенности	ЛР 13
Готовый соответствовать ожиданиям работодателей: проектно-мыслящий, эффективно взаимодействующий с членами команды и сотрудничающий с другими людьми, осознанно выполняющий профессиональные требования, ответственный, пунктуальный, дисциплинированный, трудолюбивый, критически мыслящий, нацеленный на достижение поставленных целей; демонстрирующий профессиональную жизнестойкость	ЛР 14
Открытый к текущим и перспективным изменениям в мире труда и профессий	ЛР 15
Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные субъектом Российской Федерации	
Принимающий основы экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, применяющий опыт экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях и профессиональной деятельности	ЛР 16
Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные ключевыми работодателями	
Готовый к профессиональной конкуренции и конструктивной реакции на критику	ЛР 17
Гибко реагирующий на появление новых форм трудовой деятельности, готовый к их освоению.	ЛР 18
Способный генерировать новые идеи для решения задач цифровой экономики, перестраивать сложившиеся способы решения задач, выдвигать	

альтернативные варианты действий с целью выработки новых оптимальных алгоритмов; позиционирующий себя в сети как результативный и привлекательный участник трудовых отношений.	ЛР 19
Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные субъектами образовательного процесса	
Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.	ЛР 20
Проявляющий эмпатию, выражающий активную гражданскую позицию, участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций, а также некоммерческих организаций, заинтересованных в развитии гражданского общества и оказывающих поддержку нуждающимся	ЛР 21

Изменения, внесенные в программу.

На первом уроке в рамках темы: «Техника «спринтерского бега». Низкий старт и стартовый разгон» проводится инструктаж по ТО.

Раздел «Плавание» выдается теоретическим материалом в связи с отсутствием материальной базы.

Раздел «Лыжная подготовка» в связи с отсутствием материальной базы, выдается теоретическим материалом, проводится имитация лыжных ходов и специальная физическая подготовка.

Итоговый контроль нормативов проводится в конце каждого учебного года.

В связи с сезонностью некоторых разделов рабочей программы, в соответствии с учебным планом, составляется календарно-тематический план.

1.4 Рекомендуемое количество часов на освоение программы предмета:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 171 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 114 часов;
самостоятельной работы обучающегося 57 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Количество часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<i>171</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>114</i>
в том числе:	
Практические занятия	114
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	<i>57</i>
в том числе:	
внеаудиторная самостоятельная работа в спортивных секция, клубах, Включая игровые виды подготовки	
<i>Промежуточная аттестация</i> в форме Дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебного предмета «Физическая культура» лр

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Характеристика основных видов деятельности студентов (на уровне учебных действий)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4	5
Раздел 1. Легкая атлетика.			15	
1.1 Кроссовая подготовка	- Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование;	Закрепление техник низкого старта, стартового разгона и финиширования.	7	
	- Бег на короткие дистанции 30 м, 60м, 100м	Закрепление техника бега на спринтерские дистанции. Бег на результат.		
	- Эстафетный бег: 4*100; 4*400; Шведская эстафета.	Техника эстафетного бега.		
	- Бег на средние дистанции: 800 м; 1500 м; 2000 м; 3000 м;	Техника бега на средние дистанции. Бег на результат.		
	- Бег на длинные дистанции: 5000 м.	Техника и тактика бега на длинные дистанции.		
	- Бег с изменением скорости.			
1.2 Прыжки в длину и высоту	- Прыжок в длину с места.	Закрепление техники прыжка в длину с места. Прыжок на результат.	4	
	- Прыжок в длину с разбега.	Закрепление техники прыжка в длину с разбега.		
	- Прыжок в высоту способом перешагивания.	Закрепление техники прыжка в высоту способом перешагивания.		
	- Прыжок в высоту способом «фосбери-флоп».	Изучение техники прыжка в высоту способом «фосбери -флоп»		
	- Тройной прыжок в длину.	Изучение техники тройного прыжка в длину.		
1.3 Метание.	- Метание мяча (150 г)	Закрепление техники метания малого мяча.	4	
	- Метание гранаты (500 г (девушки), 700 г (юноши))	Закрепление техники метания гранаты. Метание на результат.		
Раздел 2. Гимнастика			14	

2.1 Общеразвивающие упражнения.	- ОРУ в паре	Ознакомление с различными комплексами ОРУ. Составление собственных комплексов.	2	
	- ОРУ со скакалкой			
	- ОРУ с обручем			
	- ОРУ с гантелями			
	- ОРУ с мячом			
2.2 Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний.	- Упражнения для коррекции зрения.	Ознакомление с различными упражнениями для профилактики профессиональных заболеваний.	2	
	- Упражнения для коррекции осанки			
	- Упражнения на мелкую моторику			
	- Упражнения на внимание.			
2.3 Акробатическая подготовка.	- Кувырок вперед, назад, через плече, мостик, стойка на лопатках, колесо, стойка на голове и т.д.	Закрепление ранее изученных акробатических упражнений. Составление комбинаций.	4	
	- Акробатические комбинации.			
	- Степп-аэробика.	Ознакомление с степп-аэробикой.		
	- Стрейчинг.	Ознакомление с стрейчингом.		
2.4 Спортивная гимнастика	- Гимнастические элементы на перекладине	Закрепление и изучение различных гимнастических элементов на спортивных снарядах.	4	
	- Гимнастические элементы на брусках			
	- Гимнастические элементы на бревне			
	- Прыжок через гимнастического «козла»	Закрепление прыжка через «козла»		
	- Воркаут.	Ознакомление с уличным направлением гимнастики – воркаут.		
2.5 Силовая	- Комплексы упражнений на развитие различных	Составление комплексов упражнений на	2	

<i>гимнастика.</i>	способностей (скоростно-силовых, выносливости, координации и т.д)	развитие различных способностей. Знакомство с понятием «кроссфит».		
	- Круговая тренировка, «Кроссфит».			
Раздел 3 Единоборства			8	
3.1 Борцовская техника	- Стойки, перемещения в стойках.	Закрепление и разучивание борцовских техник.	4	
	- Элементы самостраховки, техника падений.			
	- Захваты, освобождение от захватов			
	- Подсечки, зацепы, вывод из равновесия			
	- Броски и защита от бросков			
3.2 Ударная техника	- Стойки, перемещения в стойках	Закрепление и разучивание ударных техник.	3	
	- Удары руками			
	- Удары ногами			
	- Удары локтями, коленями			
	- Нырки, уклоны и блоки от ударов.			
3.4 ОФП, СФП	- Общефизическая подготовка в единоборствах	Составление и выполнение различных комплексов ОФП и СФП.	1	
	- Специальная физическая подготовка в единоборствах.			
Раздел 4. Лыжная подготовка			12	
4.1 Технические элементы.	- Спуски и подъемы на горках	Закрепление техники передвижений на лыжах.	6	
	- Торможение, прохождение поворотов			
	- Классические ходы(одновременный безшажный,			

	одновременно одношажный, попеременно двухшажный и т.д)			
	- Коньковые ходы			
4.2 Кроссовая подготовка.	- Бег на лыжах 3000 м.		2	
	- Бег на лыжах 5000 м.			
	- Эстафетный бег на лыжах.			
4.3 Тактическая подготовка	- Ведение гонки на лыжах	Ознакомление с тактической подготовкой лыжника.	2	
5.4 ОФП, СФП	- Общефизическая подготовка лыжника	Составление и выполнение комплексов ОФП и СФП.	2	
	- Специальная физическая подготовка лыжника.			
Раздел 5. Плавание.			4	
5.1 Технические элементы	- Техника старта в плавании.	Закрепление технических элементов в плавании.	2	
	- Разворот на дорожке в бассейне			
	- Стили плавания (спортивные).			
5.2 Помощь утопающему	- Правила помощи утопающему.	Ознакомление с правилами спасения утопающих и первой медицинской помощью.	2	
	- Первая медицинская помощь.			
Раздел 6. Спортивные игры.			60	
6.1 Футбол	- Стойки, перемещения в стойках	Закрепление и изучение технических элементов игры в футбол. Тактическая подготовка. Обучение судейству. СФП.	12	
	- Прием и обработка мяча			
	- Ведение мяча			
	- Пас			
	- Удары ногами и головой			

	- Вратарская техника.			
	- Тактическая подготовка.			
	- ОФП, СФП			
	- Игра по правилам, обучение судейству.			
6.2 Баскетбол.	- Стойки и перемещения в стойках	Закрепление и изучение технических элементов игры в баскетбол. Тактическая подготовка. Обучение судейству. СФП.	10	
	- Ловля и передача мяча			
	- Броски в корзину с различных дистанций.			
	- Тактическая подготовка			
	- ОФП, СФП			
	- Игра по правилам, обучение судейству.			
6.3 Волейбол	- Стойки и перемещения в стойках.	Закрепление и изучение технических элементов игры в волейбол. Тактическая подготовка. Обучение судейству. СФП.	22	
	- Передачи мяча			
	- Блоки и нападающие удары			
	- Тактическая подготовка			
	- ОФП, СФП			
	- Игра по правилам, обучение судейству			
6.4 Гандбол	- Стойки и перемещения в стойках.	Закрепление и изучение технических элементов игры в гандбол. Тактическая подготовка. Обучение судейству. СФП.	16	
	- Передача и ловля мяча			
	- Блоки и перехват мяча			

	- Броски по воротам			
	- Вратарская техника			
	- Тактическая подготовка.			
	- ОФП, СФП			
	- Игра по правилам, обучение судейству			
8. Дифференцированный зачет.			1	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации программы учебного предмета требуется наличие:

- Спортивный зал игровой;
- Кабинет преподавателя;
- Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования;
- Стадион (Площадка);

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

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., Палтиевиц 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).
7. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10-11 кл. – М., 2010г.
8. Холодов Ж.К. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта. – М., 2012г.

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 науки РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования”».
4. Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и науки РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования».
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:

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.goup32441.narod.ru(сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета осуществляется преподавателем в процессе тестирования, практических занятий, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения (предметные результаты)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2
<ul style="list-style-type: none">- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;	<p>Экспертное наблюдение и оценка умений студентов в ходе проведения методико-практических и учебно-тренировочных занятий, занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, проверки ведения дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента.</p> <p>Экспертная оценка умений студентов при выполнении фрагмента учебно-тренировочного занятия; тестовых заданий и учебных нормативов (примерные нормативы приведены в табл.2) на контрольных работах, зачетах и дифференцированном зачете.</p>

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.
- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированного зачета

**Учебные нормативы
по освоению навыков, умений,
развитию двигательных качеств
для обучающихся основной медицинской группы здоровья учебных заведений
СПО на базе 9 классов
Оценка уровня физических способностей студентов**

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка			
				Юноши			
				5	4	3	5
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	4,4	5,1—4,8	5,2	4,8
			17	и выше 4,3	5,0—4,7	и ниже 5,2	и выше 4,8
2	Координационные	Челночный бег 310 м, с	16	7,3	8 0 —	8,2	8,4
			17	и выше 7,2		и ниже 8,1	и выше 8,4
3	Скоростно силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230	195—210	180	210
			17	и выше 240	205—220	и ниже 190	и выше 210
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1500	1300—1400	1100	1 300
			17	и выше 1 500	1300—1400	и ниже 1100	и выше 1 300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15	9—12	5	20
			17	и выше 15	9—12	и ниже 5	и выше 20
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, количество раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16	11	8—9	4	18
			17	и выше 12	9—10	и ниже 4	и выше 18

Оценка уровня физической подготовленности юношей основного 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

Пр и м е ч а н и е . Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.

Оценка уровня физической подготовленности девушек основной группы

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
Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
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 кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.

Требования к результатам обучения студентов учебного отделения

Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.

Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.

Овладеть элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.

Уметь составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.

Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.

Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.

Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкура, кроссовой и лыжной подготовки).

Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.

Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.

Уметь определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.

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);

бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени).