

*Приложение 3.6.
к ППКРС 54.01.06
Изготовитель
художественных
изделий из металла
на базе основного
общего образования*

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
БАЗОВОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
по профессии
54.01.06

Изготовитель художественных изделий из металла

г.Павлово

2018 г.

Рабочая программа учебной дисциплины ОУД.06 Физическая культура разработана в 2018 году и рекомендована к использованию в учебном процессе.

Организация - разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Павловский техникум народных художественных промыслов России»

Разработчик: А.Г. Усцов, преподаватель высшей квалификационной категории; А.А. Малешова, преподаватель первой квалификационной категории

Рабочая программа рассмотрена на заседании предметной цикловой комиссии по общеобразовательным дисциплинам и рекомендована на утверждение педагогического совета техникума.

Протокол заседания предметной цикловой комиссии № 7 от 28.08.2018 г.

Протокол заседания педагогического совета № 7 от 29.08.2018 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	4
Общая характеристика учебной дисциплины Физическая культура	5
Место учебной дисциплины в учебном плане.....	9
Результаты освоения учебной дисциплины.....	9
Тематическое план и содержание учебной дисциплины	11
Характеристика основных видов учебной деятельности студентов... .	15
Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение программы учебной дисциплины	19
Информационные источники.....	20

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана на основе:

— требований ФГОС среднего общего образования, с учетом Примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016г. № 2/16).

— Примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО») для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования. (Протокол № 3 от 21 июля 2015г. Регистрационный номер рецензии 383 от 23 июля 2015 г. ФГАУ «ФИРО») и предназначена для получения среднего общего образования студентами, обучающимися на базе основного общего образования по ППКРС по профессии 54.01.06 Изготовитель художественных изделий из металла в промышленности.

Содержание программы ОУД.06 Физическая культура направлено на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

• приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

В программу включено содержание, направленное на формирование у студентов компетенций, необходимых для качественного освоения ППКРС: использование умений и знаний учебных дисциплин федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования в профессиональной деятельности.

По учебной дисциплине ОУД.04 Физическая культура предусмотрено индивидуальное проектирование согласно Положению об индивидуальном проекте обучающихся по дисциплинам ООД от 29.08.2018г.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Содержание учебной дисциплины ОУД.06 Физическая культура направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Реализация содержания учебной дисциплины ОУД.06 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 ОУД.06 Физическая культура представлено тремя содержательными линиями:

- 1) физкультурно-оздоровительной деятельностью;
- 2) спортивно-оздоровительной деятельностью с прикладной ориентированной подготовкой;
- 3) введением в профессиональную деятельность.

Первая содержательная линия ориентирует образовательный

процесс на укрепление здоровья студентов и воспитание бережного к нему отношения. Через свое предметное содержание она нацеливает студентов на формирование интересов и потребностей в регулярных занятиях физической культурой и спортом, творческое использование осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности.

Вторая содержательная линия соотносится с интересами студентов в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся.

Третья содержательная линия ориентирует образовательный процесс на развитие интереса студентов к будущей профессиональной деятельности и показывает значение физической культуры для их дальнейшего профессионального роста, самосовершенствования и конкурентоспособности на современном рынке труда.

Основное содержание учебной дисциплины «Физическая культура» реализуется в процессе теоретических и практических занятий и представлено двумя разделами: теоретическая часть и практическая часть.

Теоретическая часть направлена на формирование у обучающихся мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание студентами значения здорового образа жизни, двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

Практическая часть предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий.

Содержание учебно-методических занятий обеспечивает: формирование у студентов установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики профессиональных заболеваний; знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Темы учебно-методических занятий определяются по выбору из числа предложенных программой.

На учебно-методических занятиях преподаватель проводит консультации, на которых по результатам тестирования помогает определить оздоровительную и профессиональную направленность индивидуальной двигательной нагрузки.

Учебно-тренировочные занятия содействуют укреплению здоровья, развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и

двигательных способностей организма студентов, а также профилактике профессиональных заболеваний.

Для организации учебно-тренировочных занятий студентов по физической культуре кроме обязательных видов спорта (легкой атлетики, лыж, настольного тенниса, гимнастики, спортивных игр) дополнительно предлагаются виды двигательной активности (атлетическая гимнастика, стретчинг, катание на коньках, плавание и др.). Вариативные компоненты содержания обучения выделены курсивом.

Специфической особенностью реализации содержания учебной дисциплины ОУД.06 Физическая культура является ориентация образовательного процесса на получение преподавателем физического воспитания оперативной информации о степени освоения теоретических и методических знаний, умений, состоянии здоровья, физического развития, двигательной, психофизической, профессионально-прикладной подготовленности студента.

С этой целью до начала обучения в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, студенты проходят медицинский осмотр (диспансеризацию) и компьютерное тестирование. Анализ физического развития, физической подготовленности, состояния основных функциональных систем позволяет определить медицинскую группу, в которой целесообразно заниматься обучающимся: основная, подготовительная или специальная.

К основной медицинской группе относятся студенты, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, с хорошим физическим развитием и достаточной физической подготовленностью.

К подготовительной медицинской группе относятся лица с недостаточным физическим развитием, слабой физической подготовленностью, без отклонений или с незначительными временными отклонениями в состоянии здоровья.

К специальной медицинской группе относятся студенты, имеющие патологические отклонения в состоянии здоровья.

Используя результаты медицинского осмотра студента, его индивидуальное желание заниматься тем или иным видом двигательной активности, преподаватель физического воспитания распределяет студентов в учебные отделения: спортивное, подготовительное и специальное.

На *спортивное* отделение зачисляются студенты основной

медицинской группы, имеющие сравнительно высокий уровень физического развития и физической подготовленности, выполнившие стандартные контрольные нормативы, желающие заниматься одним из видов спорта, культивируемых в СПО. Занятия в спортивном отделении направлены в основном на подготовку к спортивным соревнованиям в избранном виде спорта.

На *подготовительное* отделение зачисляются студенты основной и подготовительной медицинских групп. Занятия носят оздоровительный характер и направлены на совершенствование общей и профессиональной двигательной подготовки обучающихся.

На *специальное* отделение зачисляются студенты, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Занятия с этими студентами нацелены на устранение функциональных отклонений и недостатков в их физическом развитии, формирование правильной осанки, совершенствование физического развития, укрепление здоровья и поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения.

Таким образом, освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» предполагает, что студентов, освобожденных от занятий физическими упражнениями, практически нет. Вместе с тем в зависимости от заболеваний двигательная активность обучающихся может снижаться или прекращаться. Студенты, временно освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, осваивают теоретический и учебно-методический материал, готовят рефераты, выполняют индивидуальные проекты. Темой реферата, например, может быть: «Использование индивидуальной двигательной активности и основных валеологических факторов для профилактики и укрепления здоровья» (при том или ином заболевании).

Все контрольные нормативы по физической культуре студенты сдают в течение учебного года для оценки преподавателем их функциональной и двигательной подготовленности, в том числе и для оценки их готовности к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Учебная дисциплина ОУД.06 Физическая культура входит в состав учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования.

Физическая культура изучается на первом и втором курсе, в первом, втором, третьем и четвертом семестрах, завершается подведением итогов в форме дифференцированного зачета в рамках промежуточной аттестации студентов в процессе освоения программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих.

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 профессиональнооздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками,

умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивнооздоровительной деятельностью;

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

- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

- готовность к служению Отечеству, его защите;

- метапредметных:

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физической, оздоровительной и социальной практике;

- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

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

- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

- предметных:

- умение использовать разнообразные формы и виды

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).

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

При реализации содержания учебной дисциплины ОУД.06 Физическая культура максимальная учебная нагрузка обучающихся составляет - 257 часов, из них: практические занятия - 171 часов, самостоятельные работы – 86 часов.

Наименование разделов	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов (ауд./сам.)
1	2	3
		171/86
Легкая атлетика	Теоретические занятия Физическая культура как учебная дисциплина. Техника безопасности при занятиях на открытой площадке. Характеристика видов легкой атлетики.	3
	Практические занятия	21

	Высокий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, техника эстафетного бега, эстафетный бег 4×100 м.; переменный бег, бег повороту, бег с ускорением, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши); прыжки с места, тройной прыжок; подтягивание в висе на перекладине (юноши), поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (девушки), кроссовая подготовка 4-5 км.	
	Контрольное мероприятие Бег на короткие дистанции, упражнение на развитие силы, упражнение на гибкость.	2
	Самостоятельная работа Самостоятельные пробежки на свежем воздухе, комплекс ОРУ, комплекс упражнений на развитие силы, комплекс специальных легкоатлетических упражнений.	16
Гимнастика	Теоретические занятия Техника безопасности при занятиях в закрытых помещениях на уроках гимнастики.	2
	Практические занятия Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения на гибкость. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание). <i>Девушки:</i> Элементы акробатики: кувырки вперед, назад; стойка на лопатках, полушпагат), равновесие. Соединение элементов. Комбинации из освоенных элементов. <i>Юноши:</i> Элементы акробатики: кувырки вперед, назад, прыжком (длинный	10

	кувырок); стойка на лопатках, стойка на голове. Соединение элементов. Комбинации из освоенных элементов.	
	Контрольное мероприятие Комбинация из элементов акробатики.	1
	Самостоятельная работа Комплекс упражнений на гибкость, осанку. Самостоятельные занятия в спортивных секциях.	16
Настольный теннис	Практические занятия Основные стойки теннисиста. Перемещения. Виды подач. Удары по мячу. Учебная игра.	6
Баскетбол	Теоретические занятия Техника безопасности. Правила соревнований.	1
	Практические занятия Разновидности стоек и перемещений. Техника ведения мяча. Техника передач и ловли мяча. Эстафеты с элементами баскетбола. Техника бросков мяча. Передачи мяча на месте и в движении. Броски мяча после ведения. Броски мяча со средней дистанции. Учебная игра по упрощенным правилам. Индивидуальные действия игроков с мячом и без мяча. Командные действия в нападении. Личная и зонная защита. Бросок и подбор мяча. Применение изученных элементов баскетбола в учебной игре.	18
	Контрольное мероприятие Зачет: ППФП (передачи в стену двумя мячами за 20сек.), прыжок в длину с места, подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз), поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.)	2
	Самостоятельная работа Упражнения на развитие ловкости. Самостоятельные занятия в спортивных секциях.	

Виды спорта по выбору	Практические занятия Атлетическая гимнастика, стретчинг, катание на коньках, плавание.	42
	Самостоятельная работа Комплекс упражнений на гибкость, силу. Самостоятельные занятия в спортивных секциях.	20
Лыжная подготовка	Теоретические занятия Техника безопасности. Значение лыжного спорта и влияние его на организм.	2
	Практические занятия Подбор и опробование лыжного инвентаря. Строевые упражнения с лыжами. Техника попеременного двухшажного хода. Техника одновременных ходов. Прохождение дистанции изученными ходами. Техника преодоление подъемов и прохождение спусков. Техника торможения на лыжах. Прохождение дистанции с преодолением подъемов и спусков. Техника поворотов в движении. Лыжная эстафета. Преодоление контр-уклона. Применение техники лыжных ходов на дистанции от 5 до 6 км.	28
	Контрольное мероприятие Прохождение дистанции 2-3 км на время. Техника лыжных ходов. Дифференцированный зачет: бросок и ловля теннисного мяча, подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз), поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.), челночный бег (3*10), Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	4
	Самостоятельная работа Самостоятельная ходьба на лыжах.	22
Волейбол	Теоретические занятия Техника безопасности. Правила соревнований. История развития волейбола.	1

	Практические занятия Стойки, перемещения и остановки волейболиста. Техника верхней и нижней передачи мяча. Передачи мяча на месте и в движении. Эстафеты с элементами передачи мяча. Техника подачи мяча. Передачи мяча в парах через сетку. Нацеленные подачи мяча в зоны 1,6,5. Прием мяча после подачи в зону 3. Индивидуальные и командные действия игроков в нападении и в защите. Техника способов блокирования. Передача мяча из зоны 6 зону 3, из зоны 3 зону 2 или 4. Применение изученных элементов волейбола в учебной игре.	16
	Контрольное мероприятие Применение изученных элементов волейбола в учебной игре. Тест по правилам соревнований волейбола.	1
	Самостоятельная работа Упражнения на развитие ловкости. Самостоятельные занятия в спортивных секциях.	
Легкая атлетика	Практические занятия Повторный бег. Бег на короткие дистанции. Техника метания. Бег на средние дистанции. Кроссовая подготовка. Прыжок в длину с места. Бег на длинные дистанции. Техника прыжка в длину с разбега. Эстафета 4x100м.	10
	Контрольное мероприятие Зачет: бег 100 м., подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз), поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.), бег 2-3 км.	1
	Самостоятельная работа Самостоятельные пробежки на свежем воздухе, комплекс ОРУ, комплекс упражнений на развитие силы, комплекс специальных легкоатлетических упражнений.	8

Теория	Самостоятельная работа Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Правила соревнований по видам спорта.	4
Промежуточная аттестация в форме зачета/ дифференцированного зачета.		
	Итого по учебной дисциплине	257

ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ

Содержание обучения	Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий)
Теоретическая часть	
Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	Знание современного состояния физической культуры и спорта. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний. Знание оздоровительных систем физического воспитания. Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)
1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям. Знание форм и содержания физических упражнений. Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены

2. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля
3. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности. Использование знаний динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии. Умение определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Овладение методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности
4. Физическая культура в профессиональной деятельности	Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний. Умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия предъявляет повышенные требования
Практическая часть	

Учебно-методические занятия	Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье. Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний. Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями. Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении. Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем. Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером. Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности
Учебно-тренировочные занятия	
1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4 100 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши). Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г

	(юноши); толкание ядра; сдача контрольных нормативов
2. Лыжная подготовка	Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Сдача на оценку техники лыжных ходов. Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом. Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях
3. Гимнастика	Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения на гибкость. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание). <i>Девушки:</i> Элементы акробатики: кувырки вперед, назад; стойка на лопатках, полушпагат), равновесие. Соединение элементов. Комбинации из освоенных элементов. <i>Юноши:</i> Элементы акробатики: кувырки вперед, назад, прыжком (длинный кувырок); стойка на лопатках, стойка на голове. Соединение элементов. Комбинации из освоенных элементов.
4. Баскетбол	Разновидности стоек и перемещений. Техника ведения мяча. Техника передач и ловли мяча. Эстафеты с элементами баскетбола. Техника бросков мяча. Передачи мяча на месте и в движении. Броски мяча после ведения. Броски мяча со средней дистанции. Учебная игра по упрощенным правилам.

	Индивидуальные действия игроков с мячом и без мяча. Командные действия в нападении. Личная и зонная защита. Бросок и подбор мяча. Применение изученных элементов баскетбола в учебной игре.
5. Волейбол	Стойки, перемещения и остановки волейболиста. Техника верхней и нижней передачи мяча. Передачи мяча на месте и в движении. Эстафеты с элементами передачи мяча. Техника подачи мяча. Передачи мяча в парах через сетку. Нацеленные подачи мяча в зоны 1,6,5. Прием мяча после подачи в зону 3. Индивидуальные и командные действия игроков в нападении и в защите. Техника способов блокирования. Передача мяча из зоны 6 зону 3, из зоны 3 зону 2 или 4. Применение изученных элементов волейбола в учебной игре.
Виды спорта по выбору	Умение составлять и выполнять индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Составление, освоение и выполнение в группе комплекса упражнений из 26—30 движений
1. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Знание и умение грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики. Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья. Знание средств и методов при занятиях дыхательной гимнастикой. Заполнение дневника самоконтроля
2. Плавание	Умение выполнять специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса. Закрепление упражнений по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавания в полной координации, плавания на боку, на спине. Знание правил плавания в открытом водоеме. Умение оказывать доврачебную помощь пострадавшему. Знание техники безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и бассейне. Освоение самоконтроля при занятиях

	плаванием
3. Катание на коньках	Занятия способствуют совершенствованию координационных способностей.
4. Стретчинг	Индивидуально подобранные упражнения, выполняемых с разной амплитудой, траекторией.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины «Физическая культура», оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, отвечают действующим санитарным и противопожарным нормам.

Оборудование и инвентарь: универсальный зал; тренажерный зал; бассейн.

Оборудование и инвентарь:

стенка шведская гимнастическая; перекладина для шведской стенки складная; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды, тренажеры для занятий атлетической гимнастикой (гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг), маты гимнастические, канат для перетягивания, степ-платформы, клубная беговая дорожка, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мешки для метания, весы напольные; кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты, мячи для метания, нагрудные номера, рулетка металлическая, секундомеры; стол для настольного тенниса, ракетки и мячи для настольного тенниса; комплекты лыжного инвентаря (лыжи, лыжные ботинки и палки); стартовая тумба, доска для обучения плаванию, дорожка разделительная 25 м, секундомер настенный.

Открытый стадион широкого профиля:

- стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий,

ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, стартовые флажки, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, нагрудные номера, рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

Для реализации учебной дисциплины «Физическая культура» в пределах освоения ППКРС на базе основного общего образования используются:

- тренажерный зал;
- плавательный бассейн;
- лыжная база с лыжехранилищем;
- специализированные спортивные залы (зал спортивных игр, гимнастики, хореографии и др.);
- открытые спортивные площадки для занятий: баскетболом; волейболом, теннисом, мини-футболом;
- футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой, секторами для прыжков и метаний.

В зависимости от возможностей материально-технической базы и наличия кадрового потенциала перечень учебно-спортивного оборудования и инвентаря может быть дополнен.

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

ИНФОРМАЦИОННЫЕ ИСТОЧНИКИ

Электронные ресурсы

1. Быченков С.В. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие для СПО / С.В. Быченков, О.В. Везеницын. – Электрон. Дан. И прогр. (5,3 Мб). – Саратов: Профобразование, 2017. – 120 с. – (Среднее профессиональное образование). Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70294.html>