

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ИВАНОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
КОХОМСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ

УТВЕРЖДАЮ

Директор ОГБПОУ

Кохомский индустриальный колледж

В.Г.Сорокина

24.12. 2024 г.



Рабочая программа учебного предмета

ОУП.12 Физическая культура

по профессии среднего профессионального образования
программа подготовки квалифицированных рабочих, служащих
технологического профиля базовой подготовки

15.01.29 Контролер качества в машиностроении

Срок обучения 2 года 10 месяцев

Кохма, 2024г.

Рабочая программа общеобразовательного учебного предмета ОУП.12 Физическая культура предназначена для освоения основной профессиональной образовательной программы по профессии среднего профессионального образования 15.01.29 Контролер качества в машиностроении на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

Организация-разработчик: ОГБПОУ Кохомский индустриальный колледж

Разработчик: Репин Д.Г. – преподаватель физической культуры ОГБПОУ Кохомский индустриальный колледж

Оглавление

1. Пояснительная записка.....	4
2. Место учебного предмета в учебном плане.....	5
3. Планируемые результаты освоения учебного предмета.....	5
4. Структура и содержание учебного предмета.....	7
4.1 Объем учебного предмета и виды учебной деятельности.....	7
4.2 Содержание учебного предмета «Физическая культура».....	8
4.3 Тематический план учебного предмета «Физическая культура».....	20
5. Контроль и оценка освоения учебного предмета «Физическая культура».....	25
6. Материально-техническое обеспечение преподавания учебного предмета «Физическая культура».....	30
7. Информационное обеспечение.....	30
8. Приложения.....	32

1. Пояснительная записка

Рабочая программа общеобразовательного учебного предмета ОУП.12 Физическая культура предназначена для изучения физической культуры, как части основной образовательной программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии 15.01.29 Контролер качества в машиностроении в части реализации образовательной программы среднего общего образования.

Рабочая программа учебного предмета ОУП.12 Физическая культура разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, Федеральной основной общеобразовательной программы среднего общего образования, с учетом получаемой профессии среднего профессионального образования 15.01.29 Контролер качества в машиностроении.

Содержание программы ОУП.12 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.

Изучение общеобразовательного учебного предмета ОУП.12 Физическая культура завершается промежуточной аттестацией в форме дифференцированного зачета, в процессе освоения основной программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии 15.01.29 Контролер качества в машиностроении с получением среднего общего образования.

2.Место учебного предмета в учебном плане

Учебный предмет «Физическая культура» входит в общеобразовательный цикл, подцикл – обязательные учебные предметы, изучается на базовом уровне и читается на первом курсе обучения.

3.Планируемые результаты освоения учебного предмета

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» обучающийся должен сформировать следующие результаты:

Личностные:

Л1 российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн)

Л2 российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);

Л4 сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

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

Л7 навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

Л9 готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

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

Метапредметные:

М1 умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

М2 умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

М3 владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

М4 готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

М5 умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

М7 умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;

М8 владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

М9 владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Предметные (базовый уровень):

П1 умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

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

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 формах.

4. Структура и содержание учебного предмета

4.1. Объем учебного предмета и виды учебной деятельности

Вид учебной работы	Объем часов
Общая учебная нагрузка	108
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	108
в том числе:	
практические занятия	97
Промежуточная аттестация в форме: 1 семестр- зачет, 2 семестр- дифференцированный зачет	

4.2 Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала: теоретическая часть, практическая часть, учебно-методические занятия	Объем часов	Уровень освоения
	Теоретическая часть	11	2
Тема 1 Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся СПО.	1. Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». 2. Введение Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.	2	2
Тема 2 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	1. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. 2. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.	2	2

Тема 3 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	1. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. 2. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.	2	2
Тема 4 Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.	Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений — тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.	1	2
Тема 5 Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	1. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. 2. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического, и психофизического утомления. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. 3. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.	2	2
Тема 6 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	1. Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. 2. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.	2	2

	Практическая часть	102	2
Раздел 1. Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка.		21	2
Тема 1.1 Общая физическая подготовка.	Организация урока физической культуры. ОФП. Подвижные игры.	0,5	2
Тема 1.2 Техника бега на короткие дистанции.	Низкий старт. Специально-беговые упражнения. Бег с максимальной скоростью до 40м. Эстафеты.	0,5	2
Тема 1.3 Бег по прямой и по виражу.	Техника бега по прямой. Бег на короткие отрезки из различных и.п. Техника бега по виражу. Круговая эстафета.	1	2
Тема 1.4 Техника прыжков в длину с места.	Техника прыжков в длину с места. Прыжки с места (варианты). Командная эстафета с прыжками.	1	2
Тема 1.5 Техника челночного бега.	Бег с изменением направления движения. Техника бега. Повороты в челночном беге. Упражнение «звёздочка»	1	2
Тема 1.6 Техника прыжков в шаг (многоскоки).	Техника прыжков «в шаг». Специально-прыжковые упражнения. Подготовительные упражнения. Многоскоки (5-8 прыжков «в шаг» подряд). Техника тройного прыжка с места.	1	2
Тема 1.7 Техника метания.	Метание теннисного мяча в вертикальную цель. Специальные и игровые задания с метанием мяча. Метание в коридор 10м на дальность.	1	2
Тема 1.8 Техника бега на средние дистанции. Совершенствование бега в целом.	Техника высокого старта. Бег в переменном темпе. Старт. Бег по дистанции. Финиширование. Эстафета 4х400м.	1	2
Тема 1.9 Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Разбег, отталкивание, полёт, приземление. Правила соревнований по прыжкам.	1	2
Тема 1.10 Толкание ядра.	Техника толкания ядра. Упражнения с набивными мячами. Правила соревнований. Техника безопасности. Толкание ядра. Эстафеты с набивными мячами (от 1 до 5кг).	1	2
Тема 1.11 Прыжки в высоту способом	Специально-прыжковые упражнения. Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»: разбег,	1	2

«перешагивание» с разбега.	отталкивание, полёт, приземление. Урок-соревнование.		
Тема 1.12 Эстафетный бег. Приём и передача эстафетной палочки.	Правила эстафетного бега. Техника приёма и передачи эстафетной палочки. Круговая («норвежская») эстафета с приёмом и передачей палочки.	1	2
Тема 1.13 Проектная деятельность.	Наука в сфере физического воспитания. Фундаментальные и прикладные исследования.	1	2
Тема 1.14 Техника бега на средние и длинные дистанции.	Техника бега на дистанции. Финиширование. Эстафета 4х400м. Бег 500м (дев.), 1000м (юн.). Бег с чередованием с шагом.	1	2
Тема 1.15 Проектная деятельность.	Отличительные черты научного исследования в физическом воспитании. Соотношение науки и истины. Применение информационных технологий в исследованиях физического воспитания.	1	2
Тема 1.16 Круговая тренировка.	Круговая тренировка с элементами легкой атлетики. Самоконтроль.	1	2
Тема 1.17 Бег на 100м.	Бег на 100м. Старт, бег по дистанции, финиширование. Сдача контрольных нормативов.	1	2
Тема 1.18 Техника метания гранаты.	Техника метания гранаты. Подготовительные упражнения метателя. Контрольные нормативы по метанию гранаты.	1	2
Тема 1.19 Контрольные нормативы.	Сдача контрольных нормативов по легкой атлетике.	1	2
Тема 1.20 Контрольные нормативы.	Сдача контрольных нормативов по кроссовой подготовке.	1	2
Тема 1.21 Учебно-методическое занятие.	Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.	1	2
Тема 1.22 Учебно-методическое занятие.	Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальная карта здоровья). Определение уровня здоровья (по Э.Н. Вайнеру).	1	2
Раздел 2	Гимнастика	8	
	Учебно-методические занятия	1	

Тема 2.1 Строевая подготовка. Элементы акробатики.	Построения. Перестроения. Повороты. Техника безопасности. Элементы акробатики: перекаты, кувырки, стойка на лопатках, мост.	0,5	2
Тема 2.2 Гимнастическая полоса препятствий.	Техника висов, упоров, лазаний./ Полоса препятствий с висами, упорами, лазаниями, перелазаниями, ползаниями, опорными перемещениями, подтягиваниями.	0,5	2
Тема 2.3 Упражнения в равновесии. Круговая тренировка.	Девушки: упражнения в равновесии (на полу, на гимн. скамейке, на бревне). Юноши: силовая гимнастика по методу круговой тренировки.	0,5	2
Тема 2.4 Проектная деятельность.	Методы получения первичного материала. Экспериментальные исследования.	0,5	2
Тема 2.5 Акробатические упражнения. Упражнения со скакалкой.	Техника акробатических элементов. Комбинация из элементов акробатики. Упражнения со скакалкой.	1	2
Тема 2.6 Круговая тренировка (юн.). Элементы художественной гимнастики (дев.).	Упражнения на тренажёрах по методу круговой тренировки (юн.). Упражнения с лентой (дев.).	1	2
Тема 2.7 Упражнения с набивными мячами.	Комплекс общеразвивающих упражнений с набивными мячами (дев.-1кг; юн.-2кг). Эстафета с набивными мячами разного веса. Игры и игровые задания.	1	2
Тема 2.8 Тестирование.	Сдача гимнастических тестов: наклон стоя, вис на согнутых руках, «угол», «отжимания», «пресс».	1	2
Тема 2.9 Проектная деятельность.	Поиск, накопление и обработка материалов исследования.	0,5	2
Тема 2.10 Совершенствование висов, упоров, лазаний, элементов акробатики.	Гимнастическая полоса препятствий.	0,5	2
Тема 2.11 Учебно-методическое занятие.	Составление и проведение комплексов упражнений, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся.	1	2
Тема 2.12 Учебно-методическое занятие.	Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата.	1	2

Раздел 3	Спортивные игры (баскетбол, волейбол)	19	
	Учебно-методические занятия	2	2
Тема 3.1 Теоретические сведения. Техника перемещений баскетболиста.	Техника безопасности. Основные правила игры в баскетбол. Перемещения баскетболиста. Остановки «в два шага» и «прыжком». Повороты на месте. Эстафеты.	1	2
Тема 3.2 Техника владения мячом.	Техника ведения мяча. Игровые задания. Эстафеты.	0,5	2
Тема 3.3 Ловля и передача мяча различными способами.	Техника ловли и передачи мяча. Упражнения в парах. Игровые задания в совершенствовании ловли и передачи мяча.	0,5	2
Тема 3.4 Броски мяча с места различными способами.	Техника бросков в кольцо одной и двумя руками. Штрафные броски. Техника броска после ведения.	1	2
Тема 3.5 Ведение мяча. Передача и ловля мяча.	Техника ведения мяча: левой, правой рукой; с изм. направления, скорости, высоты отскока. Комбинация с защитником. Встречные эстафеты.	1	2
Тема 3.6 Игра в защите.	Техника защитной стойки баскетболиста. Взаимодействие игроков в защите. Игровые комбинации. Подвижные игры с элементами баскетбола.	1	2
Тема 3.7 Игра в нападении.	Технико-тактические взаимодействия игроков в нападении. Варианты игровых комбинаций в нападении.	1	2
Тема 3.8 Техника овладения мячом. Учебная игра.	Техника овладения мячом. Перехваты, выбивания, вырывания мяча. Игровые комбинации с перехватом мяча. Соревнования по броскам в кольцо. Учебная игра 3х3.	1	2
Тема 3.9 Технико-тактические приёмы в нападении и защите.	Взаимодействия двух-трёх игроков в нападении и защите. Технико-тактические упражнения. Эстафеты. Учебно-тренировочная игра 5х5.	1	2
Тема 3.10 Игровой урок.	Совершенствование ведения мяча, бросков по кольцу в учебно-игровых комбинациях. Правила игры. Судейство. Учебная игра.	1	2
Тема 3.11 Техника перемещений	Теоретические сведения. Техника безопасности. Стойки волейболиста. Перемещения волейболиста. Правила игры.	1	2

волейболиста.	Перемещения волейболиста по площадке. Специфика разминки волейболиста. Эстафеты с элементами владения мячом.		
Тема 3.12 Техника приёма и передачи мяча сверху.	Специальные упражнения волейболиста в совершенствовании верхней передачи и приёме мяча. Индивидуальные упражнения, в парах. Эстафеты.	1	2
Тема 3.13 Совершенствование техники приёмов и передач мяча.	Приёмы мяча сверху. Техника приёма снизу. Приём мяча одной рукой. Упражнения индивидуальные и в парах. Техника падений и перекатов при приёме мяча.	1	2
Тема 3.14 Техника подач.	Техника нижней и верхней прямых подач. Подводящие и подготовительные упражнения в совершенствовании подач. Игровые задания.	1	2
Тема 3.15 Техника нападающего удара.	Техника прямого нападающего удара. Техника нападающего удара с переводом. Специальные, подготовительные, игровые упражнения индивидуальные и с партнёром.	1	2
Тема 3.16 Боковые подачи. Техника блокирования.	Техника боковой подачи. Верхняя боковая подача. Нижняя боковая подача. Техника блокирования. Игровые упражнения у сетки индивидуальные и во взаимодействии двух и трёх игроков.	1	2
Тема 3.17 Техника и тактика игры в защите.	Действия игроков в защите. Игра «уступом назад» и «уступом вперёд». Индивидуальные действия игроков в защите.	1	2
Тема 3.18 Игровой урок.	Совершенствование элементов волейбола в играх и эстафетах. Упражнения: индивидуальные, в парах, в группе. Правила игры. Жесты судьи. Двусторонняя игра.	1	2
Тема 3.19 Сдача контрольных нормативов по волейболу.	Контрольные нормативы: передачи и приём мяча (индивидуально и с партнёром). Учётно-тренировочная игра.	1	2
Тема 3.20 Сдача контрольных нормативов по волейболу.	Контрольные нормативы: подачи. Приём снизу. Подачи в определенную зону. Учебно-тренировочная игра.	1	2
Тема 3.21 Учебно-методическое занятие.	Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности.	1	2
Тема 3.22	Методика активного отдыха в ходе профессиональной	1	2

Учебно-методическое занятие.	деятельности по избранному направлению.		
Раздел 4	Лыжная подготовка	8	
	Учебно-методические занятия	2	
Тема 4.1 Техника попеременного двухшажного хода	Теоретические сведения. Выбор и подготовка лыжного снаряжения. Техника безопасности. Техника попеременного двухшажного хода.	1	2
Тема 4.2 Техника одновременного бесшажного и одновременного одношажного ходов.	Техника одновременных ходов. Совершенствование попеременного двухшажного хода на дистанции.	1	2
Тема 4.3 Техника подъёмов, спусков, торможений.	Спуски в высокой, средней и низкой стойках. Техника подъёмов «лесенкой», «полулесенкой», «ёлочкой». Техника торможений «упором» и «плугом».	1	2
Тема 4.4 Техника поворотов. Совершенствование одновременных ходов.	Техника поворотов «переступанием», «упором», «плугом». Совершенствование одновременных ходов.	1	2
Тема 4.5 Техника коньковых ходов. Развитие общей выносливости.	Техника одновременного полуконькового хода. Техника одновременного двухшажного конькового хода. Прохождение дистанции 3км без учёта времени.	1	2
Тема 4.6 Совершенствование лыжной техники. Развитие общей выносливости.	Техника лыжных ходов на учебной лыжне (контроль). Техника перехода с одного хода на другой на учебной лыжне (контроль). Прохождение дистанции 5км без учёта времени.	1	2
Тема 4.7 Совершенствование лыжной техники. Развитие скоростной выносливости.	Горнолыжная техника: подъёмы, спуски, повороты, торможения (контроль). Эстафеты.	1	2
Тема 4.8 Сдача контрольных нормативов.	Прохождение дистанции на время: девушки – 3км; юноши – 5км.	1	2
Тема 4.9 Учебно-методическое занятие.	Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки.	1	2

Тема 4.10 Учебно-методическое занятие.	Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.	1	2
Раздел 5	Виды спорта по выбору (Ритмическая гимнастика. Атлетическая гимнастика). Учебно-методические занятия	33	
		3	2
Тема 5.1 Вводный урок	Беседа: «Назначение ритмической (атлетической) гимнастики и влияние упражнений на организм занимающихся». Техника безопасности. Разучивание упражнений 1-8.	1	2
Тема 5.2 Параметры гармонично-развитой фигуры.	Обмеры фигуры и её параметры. Тестирование. Заполнение индивидуальных карт.	1	2
Тема 5.3 Значение упражнений для коррекции фигуры.	Тестирование на физиологические и физические возможности организма. Заполнение индивидуальных карт.	1	2
Тема 5.4 Основы хореографии (девушки). Техника силовых упражнений (юноши).	Совершенствование с 1-16 упражнений комплекса. Танцевально-хореографическая композиция (девушки). Упражнения 1-й ступени атлетической гимнастики (юноши).	1	2
Тема 5.5 Избирательное воздействие упражнений на мышцы.	«Ударные» серии упражнений для мышц ног (девушки). Упражнения 1-й ступени атлетической гимнастики (юноши).	1	2
Тема 5.6 Техника упражнений с сопротивлением.	Комплекс упражнений с амортизаторами. Танцевально-хореографическая композиция (девушка). Упражнения на тренажерах (юноши).	1	2
Тема 5.7 Техника упражнений с гантелями.	Комплекс упражнений с гантелями на верхний плечевой пояс и мышцы груди. Комплекс упражнений №1 (упражнения 1-16) – девушки. Упражнения 1-й ступени атлетической гимнастики – юноши.	1	2
Тема 5.8 Методика выполнения упражнений с отягощениями. Разновидности ритмической гимнастики.	Темп, дозировка, вес отягощений в индивидуальных тренировках. Упражнения на тренировках и с отягощениями (юноши). «Черлидинг» (девушки).	1	2

Тема 5.9 Дыхательная гимнастика. разработка мышц живота, груди, спины.	Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой. Комплекс дыхательной гимнастики. Комплекс упражнений на мышцы живота, груди, спины.	1	2
Тема 5.10 Стретчинг-гимнастика. Упражнения для мышц ног.	Методика выполнения упражнений стретчинг-гимнастики. «Ударная» серия упражнений на разработку мышц ног и ягодичных мышц (девушки). Выполнение упражнений II ступени (юноши).	1	2
Тема 5.11 Воспитание координации движений (девушки). Силовая гимнастика со штангой (юноши).	Элементы танца «Рок-н-ролл» (девушки). Упражнения для развития мышц спины, груди (юноши).	1	2
Тема 5.12 Ритмическая гимнастика на шагах (девушки) Силовая гимнастика (юноши).	Разучивание упражнений в движении (девушки) – «аэрошаги». Комплекс упражнений II ступени (юноши).	1	2
Тема 5.13 Коррекция талии.	Комплекс упражнений на разработку «косых» мышц живота (девушки). Комплекс упражнений на разработку мышц брюшного пресса (юноши).	1	2
Тема 5.14 Комплексная тренировка.	Упражнения на различные группы мышц в партере (девушки). Упражнения на тренажерах, с гириями, гантелями, штангой (юноши).	1	2
Тема 5.15 Комплекс ритмической гимнастики в стиле «RNB» (девушки). Индивидуальная тренировка (юноши).	Танцевальная аэробика «RNB» (разучивание танца) – девушки. Силовая тренировка по индивидуальным картам – заданиям (юноши).	1	2
Тема 5.16 Комплекс упражнений со скакалкой (девушки). Силовая тренировка (юноши).	Разучивание композиции со скакалкой (девушки). Силовая тренировка (юноши).	1	2
Тема 5.17 Комплекс упражнений со скакалкой. Индивидуальная тренировка (девушки). Силовая тренировка (юноши).	Совершенствование упражнений со скакалкой. индивидуальная тренировка по коррекции фигуры (по картам) – девушки. Силовая тренировка – юноши.	1	2

Тема 5.18 Тестирование.	Тестирование на физиологические и физические возможности по индивидуальным картам (юноши). Обмеры фигур и тестирование (девушки).	1	2
Тема 5.19 Индивидуальные программы по коррекции фигуры.	ритмическая гимнастика (комплекс под музыкальное сопровождение) – девушки. Методика тренировки силовой выносливости – юноши.	1	2
Тема 5.20 Комплексная тренировка	Комплекс из «ударных» серий на различные группы мышц. Стретчинг (девушки). Силовая гимнастика на тренажерах и с отягощениями (юноши).	1	2
Тема 5.21 Методика составления комплексов силовой гимнастики.	Методика разработки определенных групп мышц.	1	2
Тема 5.22 Хореография у станка (девушки). Упражнения с эспандерами (юноши).	Комплекс хореографических упражнений у станка (девушки). Комплекс упражнений на различные группы мышц с эспандерами (юноши).	1	2
Тема 5.23 Сердце и сосуды при мышечной нагрузке.	Беседа «Сердце и сосуды». Контроль ЧСС в ходе занятия. Девушки – шейпинг. Юноши - «Сила плюс».	1	2
Тема 5.24 Круговая тренировка.	Круговая тренировка: юноши – занятия на тренажерах, с отягощениями, стретчинг; девушки – мышцы ног, ягодиц, брюшной пресс, стретчинг.	1	2
Тема 5.25 Танцевальная аэробика (девушки). Техника упражнений для икроножных мышц (юноши).	Клубные танцы. Шейпинг –тренировка (девушки). «Ударная» серия упражнений для икроножных мышц (юноши).	1	2
Тема 5.26 Составление комплексов упражнений	Самостоятельная работа в группах – составление комплексов под музыкальное сопровождение (девушки). Составление комплекса с гантелями (и без них) под музыкальное сопровождение (юноши).	1	2
Тема 5.27 Урок-шоу.	Демонстрация составленных комплексов. Клубный танец.	1	2
Тема 5.28 Самоконтроль физкультурника.	Дневник по самоконтролю. Показатели самоконтроля. Комплекс: с лентой (девушки), с гантелями (юноши).	1	2

Тема 5.29 Развитие координации движений.	Круговая тренировка с упражнениями на координацию движений. Комплексы: ритмической гимнастики (девушки), силовой гимнастики (юноши).	1	2
Тема 5.30 Шейпинг-тренировка (девушки). Методика составления программы (юноши).	Методика составления программы силовых упражнений на неделю (юноши). Разработка «слабых» зон фигуры девушки.	1	2
Тема 5.31 Совершенствование комплекса упражнений.	Ритмическая гимнастика и танцевальная аэробика (девушки). Комплекс упражнений с различными снарядами (гантели, гири) и без них – юноши.	1	2
Тема 5.32 Тестирование.	Обмеры. Тестирование. Заполнение индивидуальных карт.	1	2
Тема 5.33 Урок-шоу.	Смотр подготовленных комплексов под музыкальное сопровождение. Номинации.	1	2
Тема 5.34 Учебно-методическое занятие.	Ведение личного дневника самоконтроля (или индивидуальные карты).	1	2
Тема 5.35 Учебно-методическое занятие.	Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.	1	2
	Дифференцированный зачет	1	

4.3 Тематический план учебного предмета «Физическая культура»

№ п.п.	Тема занятия	Количество часов	В том числе		Планируемые результаты Личностные
			Лк	Пз	
	Теоретическая часть	15	15		
Тема 1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся СПО	2	2	-	Л1,Л2
Тема 2	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	3	3	-	Л1,Л2,Л12
Тема 3	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	3	3	-	Л9,Л5,Л12
Тема 4	Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	3	3		Л1,Л2,Л12
Тема 5	Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	2	2	-	Л5,Л7,Л9,Л12
Тема 6	Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	2	2	-	Л1,Л2,Л12
	Практическая часть.	97			
Раздел 1	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Учебно-методические занятия.	22	-	22	
Тема 1.1	Общая физическая подготовка	1	-	1	Л1,Л2,Л12
Тема 1.2	Техника бега на короткие дистанции.	1		1	Л1,Л2,Л12
Тема 1.3	Бег по прямой и по виражу.	1	-	1	Л5,Л7,Л9,Л12
Тема 1.4	Техника прыжков в длину с места.	1	-	1	Л1,Л2,Л12
Тема 1.5	Техника челночного бега.	1	-	1	Л9,Л5,Л12
Тема 1.6	Техника прыжков в шаге (многоскоки).	1	-	1	Л5,Л7,Л9,Л12
Тема 1.7	Техника метания.	1	-	1	Л5,Л7,Л9,Л12
Тема 1.8	Техника бега на средние дистанции. Совершенствование бега в целом.	1	-	1	Л5,Л7,Л9,Л12
Тема 1.9	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	-	1	Л9,Л5,Л12
Тема 1.10	Толкание ядра.	1	-	1	Л9,Л5,Л12

Тема 1.11	Прыжки в высоту способом «перешагивание» с разбега.	1	-	1	Л1,Л2
Тема 1.12	Эстафетный бег. Приём и передача эстафетной палочки.	1	-	1	Л1,Л2,Л12
Тема 1.13	Проектная деятельность.	1		1	Л5,Л7,Л9,Л12
Тема 1.14	Техника бега на средние и длинные дистанции	1	-	1	Л9,Л5,Л12
Тема 1.15	Проектная деятельность.	1	-	1	Л1,Л2,Л12
Тема 1.16	Круговая тренировка.	1	-	1	Л9,Л5,Л12
Тема 1.17	Бег на 100м.	1	-	1	Л5,Л7,Л9,Л12
Тема 1.18	Техника метания гранаты.	1	-	1	Л1,Л9,Л12
Тема 1.19	Контрольные нормативы.	1	-	1	Л9,Л12,Л7,Л5
Тема 1.20	Контрольные нормативы.	1	-	1	Л9,Л5,Л12
Тема 1.21	Учебно-методическое занятие.	1	-	1	Л1,Л2,Л12
Тема 1.22	Учебно-методическое занятие.	1	-	1	Л1,Л2,Л12
Раздел 2	Гимнастика. Учебно – методические занятия.	12	-	12	
Тема 2.1	Строевая подготовка. Элементы акробатики	1	-	1	Л5,Л7,Л9,Л12
Тема 2.2	Гимнастическая полоса препятствий.	1	-	1	Л9,Л5,Л12
Тема 2.3	Упражнения в равновесии. Круговая тренировка	1	-	1	Л9,Л5,Л12
Тема 2.4	Проектная деятельность.	1	-	1	Л9,Л5,Л12
Тема 2.5	Акробатические упражнения. Упражнения со скакалкой.	1	-	1	Л5,Л7,Л9,Л12
Тема 2.6	Круговая тренировка (юн.). Элементы художественной гимнастики (дев.)	1	-	1	Л5,Л7,Л9,Л12
Тема 2.7	Упражнения с набивными мячами.	1	-	1	Л5,Л7,Л9,Л12
Тема 2.8	Тестирование.	1	-	1	Л9,Л5,Л12
Тема 2.9	Проектная деятельность.	1	-	1	Л9,Л5,Л12
Тема 2.10	Совершенствование висов, упоров, лазаний, элементов акробатики.	1	-	1	Л1,Л5,Л12
Тема 2.11	Учебно-методическое занятие.	1	-	1	Л5,Л7,Л9
Тема 2.12	Учебно-методическое занятие.	1	-	1	Л5,Л7,Л9
Раздел 3	Спортивные игры (баскетбол, волейбол) Учебно-методическое занятие.	22	-	22	
Тема 3.1	Теоретические сведения.	1	-	1	Л5,Л7,Л9,Л12

	Техника перемещений баскетболиста.				
Тема 3.2	Техника владения мячом.	1	-	1	Л5,Л7,Л9,Л12
Тема 3.3	Ловля и передача мяча различными способами.	1	-	1	Л5,Л7,Л9,Л12
Тема 3.4	Броски мяча с места различными способами.	1	-	1	Л5,Л7,Л9
Тема 3.5	Ведение мяча. Передача и ловля мяча.	1	-	1	Л5,Л7,Л9
Тема 3.6	Игра в защите.	1	-	1	Л5,Л7,Л9
Тема 3.7	Игра в нападении.	1	-	1	Л1,Л5,Л9
Тема 3.8	Техника овладения мячом. Учебная игра.	1	-	1	Л1,Л5,Л9
Тема 3.9	Технико-тактические приёмы в нападении и защите.	1	-	1	Л1,Л5,Л9
Тема 3.10	Игровой урок.	1	-	1	Л1,Л5,Л9
Тема 3.11	Техника перемещений волейболиста.	1	-	1	Л5,Л9,Л12
Тема 3.12	Техника приёма и передачи мяча сверху.	1	-	1	Л1,Л5,Л12
Тема 3.13	Совершенствование техники приёмов и передач мяча.	1	-	1	Л5,Л9,Л12
Тема 3.14	Техника подач.	1	-	1	Л5,Л9,Л12
Тема 3.15	Техника нападающего удара.	1	-	1	Л5,Л9,Л12
Тема 3.16	Боковые подачи. Техника блокирования	1	-	1	Л5,Л9,Л12
Тема 3.17	Техника и тактика игры в защите.	1	-	1	Л5,Л7,Л12
Тема 3.18	Игровой урок.	1	-	1	Л1,Л9,Л12
Тема 3.19	Сдача контрольных нормативов по волейболу.	1	-	1	Л5,Л7,Л12
Тема 3.20	Сдача контрольных нормативов по волейболу.	1	-	1	Л1,Л9,Л12
Тема 3.21	Учебно-методическое занятие.	1	-	1	Л5,Л7,Л12
Тема 3.22	Учебно-методическое занятие.	1	-	1	Л5,Л9,Л12
Раздел 4	Лыжная подготовка. Учебно-методические занятия.	10	-	10	
Тема 4.1	Техника попеременного двухшажного хода	1	-	1	Л5,Л7,Л9,Л12
Тема 4.2	Техника одновременного бесшажного и одновременного одношажного ходов.	1	-	1	Л5,Л7,Л9,Л12
Тема 4.3	Техника подъёмов, спусков, торможений.	1	-	1	Л5,Л7,Л9,Л12
Тема 4.4	Техника поворотов. Совершенствование одновременных ходов.	1	-	1	Л5,Л7,Л9,Л12
Тема 4.5	Техника коньковых ходов. Развитие общей выносливости.	1	-	1	Л5,Л7,Л9,Л1
Тема 4.6	Совершенствование лыжной техники. Развитие общей	1	-	1	Л4,Л7,Л9,Л12

	выносливости.				
Тема 4.7	Совершенствование лыжной техники. Развитие скоростной выносливости.	1	-	1	Л4,Л7,Л9,Л12
Тема 4.8	Сдача контрольных нормативов.	1	-	1	Л4,Л7,Л9,Л12
Тема 4.9	Учебно-методическое занятие.	1	-	1	Л5,Л7,Л9
Тема 4.10	Учебно-методическое занятие.	1	-	1	Л5,Л7,Л9
Раздел 5	Виды спорта по выбору (Ритмическая гимнастика. Атлетическая гимнастика)	36	-	36	
Тема 5.1	Вводный урок	1	-	1	Л5,Л9,Л12
Тема 5.2	Параметры гармонично-развитой фигуры	1	-	1	Л5,Л7,Л12
Тема 5.3	Значение упражнений для коррекции фигуры.	1	-	1	Л4,Л7,Л9,Л12
Тема 5.4	Основы хореографии (девушки). Техника силовых упражнений (юноши).	1	-	1	Л4,Л7,Л9,Л12
Тема 5.5	Избирательное воздействие упражнений на мышцы.	1	-	1	Л4,Л7,Л9
Тема 5.6	Техника упражнений с сопротивлением.	1	-	1	Л4,Л9,Л12
Тема 5.7	Техника упражнений с гантелями	1	-	1	Л4,Л7,Л9
Тема 5.8	Методика выполнения упражнений с отягощениями. Разновидности ритмической гимнастики.	1	-	1	Л4,Л7,Л12
Тема 5.9	Дыхательная гимнастика, разработка мышц живота, груди, спины.	1	-	1	Л4,Л7,Л9,Л12
Тема 5.10	Стретчинг-гимнастика. Упражнения для мышц ног.	1	-	1	Л4,Л7,Л9,Л12
Тема 5.11	Воспитание координации движений (девушки). Силовая гимнастика со штангой (юноши).	1	-	1	Л9,Л5,Л12
Тема 5.12	Ритмическая гимнастика на шагах (девушки) Силовая гимнастика (юноши).	1	-	1	Л9,Л5,Л12
Тема 5.13	Коррекция талии.	1	-	1	Л4,Л5,Л12
Тема 5.14	Комплексная тренировка	1	-	1	Л9,Л5,Л12
Тема 5.15	Комплекс ритмической гимнастики в стиле «RNB» (девушки). Индивидуальная тренировка (юноши).	1	-	1	Л4,Л5,Л12
Тема 5.16	Комплекс упражнений со скакалкой (девушки). Силовая тренировка (юноши).	1	-	1	Л7,Л5,Л12
Тема 5.17	Комплекс упражнений со скакалкой. Индивидуальная тренировка (девушки). Силовая тренировка (юноши).	1	-	1	Л1,Л5,Л12

Тема 5.18	Тестирование.	1	-	1	Л9,Л5,Л12
Тема 5.19	Индивидуальные программы по коррекции фигуры.	1	-	1	Л1,Л4,Л12
Тема 5.20	Комплексная тренировка	1	-	1	Л9,Л5,Л12
Тема 5.21	Методика составления комплексов силовой гимнастики.	1	-	1	Л7,Л5,Л12
Тема 5.22	Хореография у станка (девушки). Упражнения с эспандерами (юноши).	1	-	1	Л1,Л4,Л5
Тема 5.23	Хореография у станка (девушки). Упражнения с эспандерами (юноши).	1	-	1	Л1,Л4,Л5
Тема 5.24	Круговая тренировка.	1	-	1	Л1,Л4,Л5
Тема 5.25	Танцевальная аэробика (девушки). Техника упражнений для икроножных мышц (юноши).	1	-	1	Л1,Л4,Л9
Тема 5.26	Составление комплексов упражнений	1	-	1	Л1,Л4,Л5
Тема 5.27	Урок-шоу.	1	-	1	Л1,Л4,Л5,Л9,Л12
Тема 5.28	Самоконтроль физкультурника.	1	-	1	Л1,Л7,Л9
Тема 5.29	Развитие координации движений	1	-	1	Л1,Л4,Л5
Тема 5.30	Шейпинг-тренировка (девушки). Методика составления программы (юноши).	1	-	1	Л1,Л4,Л5,Л9,Л12
Тема 5.31	Совершенствование комплекса упражнений.	1	-	1	Л1,Л4,Л5,Л9,Л12
Тема 5.32	Тестирование.	1	-	1	Л1,Л4,Л5,Л9,Л12
Тема 5.33	Урок-шоу.	1	-	1	Л1,Л4,Л5,Л9,Л12
Тема 5.34	Учебно-методическое занятие.	1	-	1	Л1,Л4,Л7,Л9,Л12
Тема 5.35	Учебно-методическое занятие.	1	-	1	Л1,Л4,Л7,Л9,Л12
Тема 5.36	Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	-	-	1	
	Всего:	117	15	102	

Лк – лекции

Пз – практические занятия

5. Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета

Содержание обучения	Характеристика основных видов учебной деятельности обучающегося (на уровне учебных действий)	Формы и методы контроля
Теоретическая часть		
1. Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся СПО.	- Знать современное состояние физической культуры и спорта; уметь обосновать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний; - знать оздоровительные системы физического воспитания; - владеть информацией о Всероссийском физкультурно - спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).	- оценка устных ответов; - оценка правильности выполнения упражнений
2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	- Демонстрировать мотивацию и стремление к самостоятельным занятиям; - знать формы и содержание физических упражнений; - уметь организовать занятия физическими упражнениями различной направленности, используя знания особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек; - знать основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиену.	- оценка устных ответов; - оценка правильности выполнения упражнений
3. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	- самостоятельно использовать и оценить показатели функциональных проб, упражнений - тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности; - вносить коррекции в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.	- оценка устных ответов; - оценка правильности выполнения упражнений
4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в Регулировании работоспособности.	- знать требования, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности; -использовать знания динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии; - уметь определить основные критерии нервно-эмоционального, психического, и психофизического	- оценка устных ответов; - оценка правильности выполнения упражнений

	утомления; - овладеть методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоить применение аутотренинга для повышения работоспособности.	
5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	- обосновывать социально-экономическую необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду; - уметь использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности; - применять средства и методы физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний; - уметь использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.	- оценка устных ответов; - оценка правильности выполнения упражнений

Практическая часть		
Учебно-методические занятия	- демонстрировать установку на психическое и физическое здоровье; - освоить методы профилактики профессиональных заболеваний; - овладеть приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями; - использовать тесты, позволяющие самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; - овладеть основными приемами неотложной доврачебной помощи; знать и применять методику активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении; - освоить методику занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем; - знать методы здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером; - уметь составить и провести	- оценка устных ответов; - оценка правильности выполнения приемов и техник

	комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности.	
Учебно-тренировочные занятия		
1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	- Освоить технику беговых упражнений (кроссовый бег, бег на короткие, средние и длинные дистанции), высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4x100 м, 4x400 м; - бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши); - уметь выполнить технически грамотно (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; - прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; - метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра. Сдать контрольные нормативы.	- оценка правильности выполнения техники упражнений
2. Лыжная подготовка	- Овладеть техникой лыжных ходов, переход с одновременных лыжных ходов на попеременные; - преодолеть подъемы и препятствия; выполнять переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни; - сдать на оценку технику лыжных ходов; - разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.; - пройти дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). - знать правила соревнований, технику безопасности при занятиях лыжным спортом; - уметь оказать первую помощь при травмах и обморожениях.	- оценка правильности выполнения техники упражнений - оценка результатов
3. Гимнастика	- освоить технику общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, с набивными мячами, упражнений с мячом, обручем	- оценка правильности выполнения техники упражнений

	(девушки); выполнять упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки), упражнения для коррекции зрения; - выполнять комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.	- оценка результатов
4. Спортивные игры	- освоить основные игровые элементы; - знать правила соревнований по избранному игровому виду спорта; - развивать координационные способности, совершенствовать ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения; - развивать личностно-коммуникативные качества; - совершенствовать восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; - развивать волевые качества, инициативность, самостоятельность. - уметь выполнять технику игровых элементов на оценку; - участвовать в соревнованиях по избранному виду спорта; - освоить технику самоконтроля при занятиях. Уметь оказать первую помощь при травмах в игровой ситуации.	- оценка правильности выполнения техники упражнений - оценка результатов
Виды спорта по выбору	- уметь составить и выполнить индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью; - составить, освоить и выполнить в группе комплекс упражнений из 26–30 движений.	- оценка правильности выполнения упражнений
1. Ритмическая гимнастика	- знать средства и методы тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами,	- оценка устных ответов; - оценка правильности

	амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой; - уметь осуществлять контроль за состоянием здоровья; - освоить технику безопасности занятий.	выполнения упражнений
2. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	- знать и уметь грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики; - осуществлять контроль и самоконтроль за состоянием здоровья; - знать средства и методы на занятиях дыхательной гимнастикой; - заполнять дневниксамоконтроля.	- оценка устных ответов; - оценка правильности выполнения упражнений
4. Дыхательная гимнастика	- уметь составить и выполнить с группой комбинации из спортивно-гимнастических и акробатических элементов, включая дополнительные элементы; - знать технику безопасности на занятиях спортивной аэробикой; - уметь осуществлять самоконтроль; - участвовать в соревнованиях.	- оценка правильности выполнения упражнений
5. Спортивная аэробика	- овладеть спортивным мастерством в избранном виде спорта; - участвовать в соревнованиях; - уметь осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике.); - уметь оказать первую медицинскую помощь при травмах; - соблюдать технику безопасности.	- оценка правильности выполнения упражнений
Внеаудиторная самостоятельная работа	- овладевать спортивным мастерством в избранном виде спорта; - участвовать в соревнованиях; - уметь осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); - уметь оказать первую медицинскую помощь при травмах; - соблюдать технику безопасности.	- оценка правильности выполнения упражнений - оценка устных ответов

6. Материально-техническое обеспечение преподавания учебного предмета «Физическая культура»

Для изучения учебного предмета «Физическая культура» необходимо наличие Спортивного зала, оснащенного оборудованием и инвентарем.

Оборудование и инвентарь Спортивного зала:

- перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической;
- гимнастические скамейки;
- гимнастические снаряды (перекладина, конь для прыжков и др.);
- тренажеры для занятий атлетической гимнастикой;
- маты гимнастические;
- канат для перетягивания;
- стойки для прыжков в высоту;
- перекладина для прыжков в высоту;
- зона приземления для прыжков в высоту;
- беговая дорожка;
- кольца баскетбольные;
- щиты баскетбольные;
- сетки баскетбольные;
- стойки волейбольные;
- сетка волейбольная;
- ворота для мини-футбола;
- скакалки;
- палки гимнастические;
- мячи набивные, мячи для метания;
- гантели (разные);
- гири 16, 24, 32 кг;
- секундомеры;
- приборы для измерения давления;
- мячи баскетбольные;
- волейбольные мячи;
- мячи для мини-футбола и др.;
- пирамиды для хранения лыж и лыжных палок;
- полочки и тумбочки для хранения спортивного инвентаря.

7. Информационное обеспечение

Основная литература:

1. Учебник «Физическая культура для СПО» под ред. Кузнецова В.С., Колодницкого Г.А., Москва. 2017 г.
2. Учебник «Физическая культура» В.И. Лях /10-11кл./ 2019 г

Дополнительная литература:

1. Учебник. ФГОС. Физическая культура. Базовый уровень, 2020 г. 10-11 класс, Матвеев А.П.

2. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / (И.С.Барчуков, Ю.Н.Назаров, С.С.Егоров и др.); под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. – М.: 2019

Электронные образовательные ресурсы:

1. www.minstm.gov.ru –Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации
2. www.edu.ru – Федеральный портал «Российское образование»
3. www.olympic.ru – Официальный сайт Олимпийского комитета России
4. www.goup32441.narod.ru–Сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации

Оценка уровня физических способностей обучающихся

№ п/ п	Физичес кие способно сти	Контрольн ое упражнени е (тест)	Возра ст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростн ые	Бег 30 м, с	16 17	4,4 и выше 4,3	5,1–4,8 5,0–4,7	5,2 и ниже 5,2	4,8 и выше 4,8	5,9–5,3 5,9–5,3	6,1 и ниже 6,1
2	Координа ционные	Челночный бег 3x10 м, с	16 17	7,3 и выше 7,2	8,0–7,7 7,9–7,5	8,2 и ниже 8,1	8,4 и выше 8,4	9,3–8,7 9,3–8,7	9,7 и ниже 9,6
3	Скоростн о-силовые	Прыжки в длину с места, см	16 17	230 и выше 240	195–210 205–220	180 и ниже 190	210 и выше 210	170–190 170–190	160 и ниже 160
4	Вынослив ость	6- минутный бег, м	16 17	1500 и выше 1500	1300–1400 1300–1400	1100 и ниже 1100	1300 и выше 1300	1050–1200 1050–1200	900 и ниже 900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16 17	15 и выше 15	9–12 9–12	5 и ниже 5	20 и выше 20	12–14 12–14	7 и ниже 7
6	Силовые	Подтягиван ие: на высокой перекладин е из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладин е из виса лежа, количество раз	16 17	11 и выше 12	8–9 9–10	4 и ниже 4	18 и выше 18	13–15 13–15	6 и ниже 6

Оценка уровня физической подготовленности юношей основного и подготовительного учебного отделения

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000 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 3х10 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	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.

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

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19.00	21,00	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	1,00	1,20	б/вр
4. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
5. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
6. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
7. Координационный тест — челночный бег 3х10 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

**Обязательные контрольные задания для сдачи
дифференцированного зачета**

Тесты	Оценка в баллах					
	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
1. Координационный тест – челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3	8,4	9,3	9,7
2. Метание мяча в цель (с расстояния 6 м, из 6 попыток/кол-во попаданий)	5	4	3	5	4	3
3. Сгибание и разгибание рук из упора лежа (девушки от скамейки)	30	25	20	25	22	20