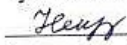
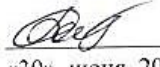


ФИЛИАЛ ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ ХАКАСИЯ  
"ЧЕРНОГОРСКИЙ ГОРНО-СТРОИТЕЛЬНЫЙ ТЕХНИКУМ"

РАССМОТРЕНО  
на заседании МО преподавателей  
Руководитель МО  
 Некрасова Н.А.  
(протокол № 5 от 28 июня 2023 г.)

УТВЕРЖДАЮ  
Зам. директора по УР  
 О.В. Лапина  
«30» июня 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОУД. 07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

*«общеобразовательного цикла»  
основной образовательной программы*

*по профессии:*

***21.01.08 Машинист на открытых горных работах***

***I, II курс***

**с. Бея, 2023**

## СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ .....	4
РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ .....	6
ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ .....	8
СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	10
СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.....	11
ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ.....	18
УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА .....	19
ЛИТЕРАТУРА.....	20
ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.....	21
ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.....	22

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа общеобразовательной учебной дисциплины физическая культура предназначена для изучения физической культуре в Филиале ГБПОУ РХ «Черногорский горно-строительный техникум», реализующем образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной образовательной программы СПО на базе основного общего образования при подготовке квалифицированных рабочих и служащих.

Программа разработана на основе приказа Минпросвещения Российской Федерации от 23.11.2022 № 1014 «Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 22.12.2022 № 71763), в соответствии с Рекомендациями по получению среднего общего образования в пределах освоения образовательной программы среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере среднего профессионального образования и профессионального обучения от 01.03.2023 № 05-592), в соответствии с ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины математика (с изменениями, приказ Минпросвещения Российской Федерации от 12.08.2022 г. № 732 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413» (Зарегистрирован 12.09.2022 № 70034).

Общей целью общего образования по физической культуре является формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической культуре для 10–11 классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием потребности учащихся в здоровом образе жизни, дальнейшем накоплении практического опыта по использованию современных систем физической культуры в соответствии с личными интересами и индивидуальными показателями здоровья, особенностями предстоящей учебной и трудовой деятельности. Данная цель реализуется в программе по физической культуре по трём основным направлениям.

Развивающая направленность определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, повышением его надёжности, защитных и адаптивных свойств. Предполагаемым результатом данной направленности становится достижение обучающимися оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности, готовности к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне».

Обучающая направленность представляется закреплением основ организации и планирования самостоятельных занятий оздоровительной, спортивно – достиженческой и прикладно – ориентированной физической культурой, обогащением двигательного опыта за счёт индивидуализации содержания физических упражнений разной функциональной направленности, совершенствования технико-тактических действий в игровых видах спорта. Результатом этого направления предстают умения в планировании содержания активного отдыха и досуга в структурной организации здорового образа жизни, навыки в проведении самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, умения контролировать состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность.

Воспитывающая направленность программы заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе формирования научных представлений о социальной

сущности физической культуры, её месте и роли в жизнедеятельности современного человека, воспитании социально значимых и личностных качеств. В числе предполагаемых практических результатов данной направленности можно выделить приобщение учащихся к культурным ценностям физической культуры, приобретение способов общения и коллективного взаимодействия во время совместной учебной, игровой и соревновательной деятельности, стремление к физическому совершенствованию и укреплению здоровья.

В программу включено содержание, направленное на формирование у обучающихся компетенций, необходимых для качественного обучения основной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

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

В Филиале ГБПОУ РХ «Черногорский горно-строительный техникум», реализующем образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, учебная дисциплина физическая культура изучается а общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования

В учебных планах ОПОП СПО дисциплина физическая культура входит в состав общеобразовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования. На изучение дисциплины предусмотрено 258 часов, из которых 86 – внеаудиторная самостоятельная работа, 10 часов отведено на теоретические занятия, 162 часа – практические занятия. Зачеты проводятся в 1, 2, 3 и 4 семестрах.

## **РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

#### **1) гражданского воспитания:**

сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;

осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;

принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;

готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;

готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в образовательной организации;

умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;

готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;

#### **2) патриотического воспитания:**

сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;

ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;

идейную убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;

**3) духовно-нравственного воспитания:**

осознание духовных ценностей российского народа;

сформированность нравственного сознания, этического поведения;

способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;

осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;

ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;

**4) эстетического воспитания:**

эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений;

способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;

убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;

готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности;

**5) физического воспитания:**

сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;

потребность в физическом совершенствовании, занятиях

спортивно-оздоровительной деятельностью;

активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;

**6) трудового воспитания:**

готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие;

готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;

интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;

готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;

**7) экологического воспитания:**

сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;

планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;

активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;

расширение опыта деятельности экологической направленности.

**8) ценности научного познания:**

сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;

совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира;

осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

### **Познавательные универсальные учебные действия**

У обучающегося будут сформированы *следующие базовые логические действия* как часть познавательных универсальных учебных действий:

самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;

устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;

определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;

выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;

разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;

вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;

координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.

У обучающегося будут сформированы *следующие базовые исследовательские действия* как часть познавательных универсальных учебных действий:

владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов);

формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;

ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;

анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;

давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;

осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;

уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;

уметь интегрировать знания из разных предметных областей;

выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения.

У обучающегося будут сформированы следующие умения *работать с информацией* как часть познавательных универсальных учебных действий:

владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;

создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;

оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам;

использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

### **Коммуникативные универсальные учебные действия**

У обучающегося будут сформированы следующие умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;

распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;

владеть различными способами общения и взаимодействия;

аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;

развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств.

### **Регулятивные универсальные учебные действия**

У обучающегося будут сформированы следующие умения *самоорганизации* как часть регулятивных универсальных учебных действий:

самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;

давать оценку новым ситуациям;

расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;

делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;

оценивать приобретённый опыт;

способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;

постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

У обучающегося будут сформированы следующие умения *самоконтроля, принятия себя и других* как часть регулятивных универсальных учебных действий:

давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;

владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;

использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;

уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

признавать своё право и право других на ошибки;

развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

У обучающегося будут сформированы следующие умения *совместной деятельности* как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;

выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива;

принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;

оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;

предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;

осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К концу обучения *1 курса* обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре.

### ***Раздел «Знания о физической культуре»:***

характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества;

ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности;

положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и функциональных возможностей.

### ***Раздел «Организация самостоятельных занятий»:***

проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований;

контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности;

планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса «Готов к труду и обороне».

### ***Раздел «Физическое совершенствование»:***

выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;

выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании;

выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки;

демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов (футбол, волейбол, баскетбол);



демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».

К концу обучения **на 2 курсе** обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре:

**Раздел «Знания о физической культуре»:**

характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать её этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой;

положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия;

выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи.

**Раздел «Организация самостоятельных занятий»:**

планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов;

организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок;

проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне», планировать их содержание и физические нагрузки, исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях.

**Раздел «Физическое совершенствование»:**

выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;

выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и потребностей в физическом развитии и физическом совершенствовании;

демонстрировать технику приёмов и защитных действий из атлетических единоборств, выполнять их во взаимодействии с партнёром;

демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта, выполнять их в условиях учебной и соревновательной деятельности (футбол, волейбол, баскетбол);

выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать ежегодные приросты в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».

В процессе освоения дисциплины физическая культура у обучающихся должны формироваться **общие компетенции:**

Код ОК	Умения	Знания
ОК 01.	- выполнять индивидуально	-укрепления здоровья;
ОК 02.	подобранные комплексы	формирования ЗОЖ; развитие
ОК 03.	оздоровительной и адаптивной	силы, особенно мышц плечевого
ОК 04.	(лечебной) физической культуры,	пояса и ног,
ОК 06.	композиции ритмической и	статической выносливости,
ОК 08.	аэробной гимнастики, комплексы	вестибулярной
	упражнений атлетической	устойчивости, ловкости,

	<p>гимнастики;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;</li> <li>- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;</li> <li>- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;</li> <li>- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и само страховки;</li> <li>- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;</li> <li>- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;</li> </ul>	<p>способности сохранять равновесие на высоте и ограниченной опоре, внимания;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирования прикладных навыков (лазание по лестницам, канату и шесту и др.)</li> <li>- повышение устойчивости к неблагоприятным факторам внешней среды;</li> <li>- воспитания трудолюбия, настойчивости, терпения, смелости.</li> </ul>
--	--	---

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная</b>	<b>258</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>172</b>
<b>В том числе:</b>	
Теоретические занятия	<b>10</b>
<b>Практические занятия</b>	<b>162</b>
Промежуточная аттестация по дисциплине физическая культура	осуществляется в виде зачета по дисциплине в каждом из 4 семестрах.

--	--

## **.СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

### *1 курс*

#### *Знания о физической культуре*

Физическая культура как социальное явление. Истоки возникновения культуры как социального явления, характеристика основных направлений её развития (индивидуальная, национальная, мировая). Культура как способ развития человека, её связь с условиями жизни и деятельности. Физическая культура как явление культуры, связанное с преобразованием физической природы человека.

Характеристика системной организации физической культуры в современном обществе, основные направления её развития и формы организации (оздоровительная, прикладно-ориентированная, соревновательно-достиженческая).

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» как основа прикладно-ориентированной физической культуры, история и развитие комплекса «Готов к труду и обороне» в Союзе советских социалистических республик (далее – СССР) и Российской Федерации. Характеристика структурной организации комплекса «Готов к труду и обороне» в современном обществе, нормативные требования пятой ступени для учащихся 16–17 лет.

Законодательные основы развития физической культуры в Российской Федерации. Извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой и спортом: Федеральный закон Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации».

Физическая культура как средство укрепления здоровья человека. Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культурой. Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание.

Модуль «Спортивные игры».

Футбол. Техники игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, выполнение углового и штрафного ударов в изменяющихся игровых ситуациях. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

Баскетбол. Техника выполнения игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, способы овладения мячом при «спорном мяче», выполнение штрафных бросков.

Выполнение правил 3–8–24 секунды в условиях игровой деятельности. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

Волейбол. Техника выполнения игровых действий: «постановка блока», атакующий удар (с места и в движении). Тактические действия в защите и нападении. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

#### *Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.*

Модуль «Спортивная и физическая подготовка». Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

## **2 курс**

### ***Знания о физической культуре***

Здоровый образ жизни современного человека. Роль и значение адаптации организма в организации и планировании мероприятий здорового образа жизни, характеристика основных этапов адаптации. Основные компоненты здорового образа жизни и их влияние на здоровье современного человека.

Рациональная организация труда как фактор сохранения и укрепления здоровья. Оптимизация работоспособности в режиме трудовой деятельности. Влияние занятий физической культурой на профилактику и искоренение вредных привычек. Личная гигиена, закаливание организма и банные процедуры как компоненты здорового образа жизни.

Понятие «профессионально-ориентированная физическая культура», цель и задачи, содержательное наполнение. Оздоровительная физическая культура в режиме учебной и профессиональной деятельности. Определение индивидуального расхода энергии в процессе занятий оздоровительной физической культурой.

Взаимосвязь состояния здоровья с продолжительностью жизни человека. Роль и значение занятий физической культурой в укреплении и сохранении здоровья в разных возрастных периодах.

Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой. Причины возникновения травм и способы их предупреждения, правила профилактики травм во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.

Способы и приёмы оказания первой помощи при ушибах разных частей тела и сотрясении мозга, переломах, вывихах и ранениях, обморожении, солнечном и тепловом ударах.

### ***Способы самостоятельной двигательной деятельности***

Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни. Релаксация как метод восстановления после психического и физического напряжения, характеристика основных методов, приёмов и процедур, правила их проведения

(методика Э. Джекобсона, аутогенная тренировка И. Шульца, дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой, синхрогимнастика по методу «Ключ»).

Массаж как средство оздоровительной физической культуры, правила организации и проведения процедур массажа. Основные приёмы самомассажа, их воздействие на организм человека.

Банные процедуры, их назначение и правила проведения, основные способы парения.

Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне». Структурная организация самостоятельной подготовки к выполнению требований комплекса «Готов к труду и обороне», способы определения направленности её тренировочных занятий в годичном цикле. Техника выполнения обязательных и дополнительных тестовых упражнений, способы их освоения и оценивания.

Самостоятельная физическая подготовка и особенности планирования её направленности по тренировочным циклам, правила контроля и индивидуализации содержания физической нагрузки.

### ***Физическое совершенствование***

#### *Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний, целлюлита, снижения массы тела. Стретчинг и шейпинг как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.

#### *Спортивно-оздоровительная деятельность.*

Модуль «Спортивные игры».

Футбол. Повторение правил игры в футбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

Баскетбол. Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

Волейбол. Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

#### *Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.*

Модуль «Атлетические единоборства». Атлетические единоборства в системе профессионально-ориентированной двигательной деятельности: её цели и задачи, формы организации тренировочных занятий. Основные технические приёмы атлетических единоборств и способы их самостоятельного разучивания (самостраховка, стойки, захваты, броски).

Модуль «Спортивная и физическая подготовка». Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

### ***Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».***

#### *Общая физическая подготовка.*

*Развитие силовых способностей.* Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и других). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и других). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висе и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска непредельных тяжестей (сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другое).

#### *Развитие скоростных способностей.*

Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметке с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10–15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорением по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя прыжки на разную высоту и длину, по разметке, бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

#### *Развитие выносливости.*

Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах.

### *Развитие координации движений.*

Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

### *Развитие гибкости.*

Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).

Упражнения культурно-этнической направленности. Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.

### *Специальная физическая подготовка.*

#### *Модуль «Гимнастика»*

Развитие гибкости. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусьях, поднимание ног в висе на гимнастической стенке до сильной высоты, из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине), комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук), метание набивного мяча из различных исходных положений, комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без

потери качества выполнения), элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»), приседания на одной ноге «пистолетом» (с опорой на руку для сохранения равновесия).

Развитие выносливости. Упражнения с непределёнными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

#### *Модуль «Лёгкая атлетика»*

Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересечённой местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочерёдно. Бег с препятствиями. Бег в горку с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие координации движений. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

Развитие силовых способностей. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортировке».

Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.

#### *Модуль «Спортивные игры»*

Баскетбол. Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой.



Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперёд, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180 и 360. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорение с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью, с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.

Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

Футбол. Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу, «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180 и 360. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметке на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие

дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

## ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Содержание обучения	Характеристика основных видов деятельности обучающихся (на уровне учебных действий)
<b>Основы здорового образа жизни.</b>	Умение разъяснять понятие: здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Здоровый образ жизни и его взаимосвязь с общей культурой индивида. Составляющие здорового образа жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.
<b>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.</b>	Уметь проводить: самоконтроль занимающихся. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Их формы и содержание Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств
<b>Психофизиологические основы учебного и производственного труда.</b>	Уметь разъяснять понятия: Средства физической культуры и регулировании работоспособности. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда обучающихся учреждений СПО. Динамика работоспособности обучающихся в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные принципы изменения общего состояния обучающихся в период экзаменационной сессии. Критерии нервно эмоционального, психологического и психофизиологического утомления обучающихся. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.
<b>Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.</b>	Умение разъяснять понятия: Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Физическая культура личности. 21 Основы законодательства Р.Ф. о физической культуре. Физическая культура как учебная дисциплина среднего и профессионального образования. Ценностные ориентации и

	отношение студентов к физ.культуре и спорту. Личная и социально-экономическая необходимость специальной оздоровительной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Контроль (тестирование) состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.
<b>Легкая атлетика.</b>	Уметь показать технику низкого старта, технику бега по 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), 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.
<b>Спортивные игры. Волейбол.</b>	Умение показать технику приема и передачи мяча: Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в нападении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.
<b>Спортивные игры. Баскетбол.</b>	Умение показать технику игры в баскетбол: ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину ( с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты – перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, стадиона.

### **Оборудование спортивного зала:**

*гимнастика*

- ✓ канат для лазания – 1 шт.

- ✓ мат поролоновый – 1 шт. перекладина – 1 шт.
- ✓ стенка гимнастическая – 1 шт.
- ✓ скамейка гимнастическая – 2 шт.

*легкая атлетика*

- ✓ планка для прыжка в высоту – 1 шт.
- ✓ секундомер – 1 шт.

*подвижные игры с элементами спортивных игр*

- ✓ свисток – 1 шт. волейбольные стойки – 2 комплекта
- ✓ сетка волейбольная – 1 шт.
- ✓ щит баскетбольный игровой – 2 шт.
- ✓ ворота для мини футбола – 2 шт.
- ✓ мячи футбольные – 2 шт.
- ✓ мячи волейбольные – 2 шт.
- ✓ мячи баскетбольные – 2 шт.

*Технические средства обучения:*

- ✓ мультимедиа, ноутбук.

## ЛИТЕРАТУРА

### Для обучающихся

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. – М., 2011.
2. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб.пособие для студентов СПО. – М., 2010.

### Для преподавателей

1. Барчуков И.С. Физическая культура. – М., 2003.
2. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. – М., 2006.
3. Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. – Кострома, 2003.
4. Вайнер Э.Н. Валеология. — М., 2002.
5. Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. – М., 2002.
6. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. – М., 2006.
7. Методические рекомендации: Здоровье сберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М. Безруких, В.Д. Сонькина. – М., 2002.
8. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. — М., 2005.
9. Хрущев С.В. Физическая культура детей с заболеванием органов дыхания: учеб.пособие для вузов. — М., 2006.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
1 КУРС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1.Знания о физической культуре</b>					
1.1	Физическая культура как социальное явление	3		4	
1.2	Физическая культура как средство укрепления здоровья человека	3		4	
Итого по разделу		6			
<b>Раздел 2.Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Модуль «Спортивные игры». Футбол	20		2	
2.2	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	18			
2.3	Модуль «Спортивные игры». Волейбол	12			
Итого по разделу		50			
<b>Раздел 3.Модуль «Спортивная и физическая подготовка»</b>					
4.1	Спортивная подготовка	10			
4.2		Базовая физическая подготовка		18	
<b>Итого</b>		28			
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		84	0		

**2 КУРС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1.Способы самостоятельной двигательной деятельности</b>					
2.2	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне»	2			
Итого по разделу		2			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1.Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-	6			

	оздоровительная деятельность				
Итого по разделу		6			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Модуль «Спортивные игры». Футбол	15		1	
2.2	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	10		3	
2.3	Модуль «Спортивные игры». Волейбол	12			
Итого по разделу		37			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность</b>					
3.1	Модуль «Атлетические единоборства»	12			
Итого по разделу		12			
<b>Раздел 4. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»</b>					
4.1	Спортивная подготовка	16			
4.2	Базовая физическая подготовка	15			
<b>Итого</b>		31			
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		88	0	0	

#### ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КУРС

	Название разделов и тем	Макс. учебн. нагрузка студ. (час)	Самостоятельная учебная работа студентов, час.	Теоретических	Практических занятий
1	Здоровый образ жизни как условие активной жизнедеятельности человека	1		1	
2	Основные направления и формы организации физической культуры в современном обществе	1		1	
3	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	1		1	
4	Физическая культура и физическое здоровье	1		1	
	<b>Внеаудиторная самостоятельная работа . Подготовить реферат по теме «Физическая культура и психическое здоровье»</b>	4	4		
5	Основы организации образа жизни современного человека	1		1	
6	Проектирование индивидуальной досуговой деятельности	1		1	
	<b>Внеаудиторная самостоятельная</b>	4	4		

	<b>работа . Подготовить реферат по теме «Физическая культура и социальное здоровье»</b>				
7-8	Техническая подготовка в футболе	2			2
9-10	Тактическая подготовка в футболе	2			2
11-12	Развитие силовых и скоростных способностей средствами игры футбол	2			2
13-14	Развитие координационных способностей средствами игры футбол	2			2
15-16	Развитие выносливости средствами игры футбол	2			2
17-18	Совершенствование технических действий в передаче мяча, стоя на месте и в движении	2			2
19-20	Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером	2			2
21-22	Совершенствование техники удара по мячу в движении	2			2
23-24	Тренировочные игры по мини-футболу	2			2
25-26	Техника судейства игры футбол	2			2
	<b>Внеаудиторная самостоятельная работа . пробежать кросс на 3000 км</b>		5		
<b>Дифференцированный зачет</b>		1			
<b>Итого:</b>		<b>26</b>	<b>13</b>	<b>6</b>	<b>20</b>
27-28	Техническая подготовка в баскетболе	2			2
29-30	Тактическая подготовка в баскетболе	2			2
31-32	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол	2			2
33-34	Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол	2			2
35-36	Развитие выносливости средствами игры баскетбол	2			2
37-38	Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером	2			2
39-40	Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении	2			2
41	Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении	1			1
<b>Внеаудиторная самостоятельная работа . Подготовить реферат по теме:Правила игры в баскетбол</b>			10		
42	Тренировочные игры по баскетболу	1			1
43	Техника судейства игры баскетбол	1			1
44	Техническая подготовка в волейболе	1			1
45	Тактическая подготовка в волейболе	1			1
46	Общefизическая подготовка средствами игры волейбол	1			1
47	Развитие скоростных способностей средствами игры волейбол	1			1

48	Развитие силовых способностей средствами игры волейбол	1			1
49	Развитие координационных способностей средствами игры волейбол	1			1
<b>Внеаудиторная самостоятельная работа. Составить сообщение на технические характеристики и фазы спринтерского бега</b>			10		
50	Развитие выносливости средствами игры волейбол	1			1
51	Совершенствование техники нападающего удара	1			1
52	Совершенствование техники одиночного блока	1			1
53	Совершенствование тактической действий во время защиты и нападения в условиях учебной и игровой деятельности	1			1
<b>Внеаудиторная самостоятельная работа. Составить сообщение о технических приемах в волейболе</b>			10		
54	Тренировочные игры по волейболу	1			1
55	Техника судейства игры волейбол	1			1
56	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1			1
57	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1			1
58	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1			1
59	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1			1
60	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1			1
61	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1			1
62	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1			1
63	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1			1
64	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1			1
65	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1			1
66	Знания о ГТО	1			1
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м	1			1
68	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м	1			1



69	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000	1			1
70	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000м	1			1
71	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5 км	1			1
72	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км	1			1
73	комплекс ГТО: Стигание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1			1
74	комплексГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине.	1			1
75	КомплексГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	1			1
76	КомплексГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1			1
77	комплекс ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			1
78	комплекс ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1			1
79	комплекс ГТО: Метание мяча весом 500 г(д), 700 г(ю)	1			1
80	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба	1			1
81	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10 м	1			1
82	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50 м	1			1
83	Фестиваль «Мы готовы к ГТО!». (сдача норм ГТО с (тестов) 6 ступени	1			1
Дифференцированный зачет		1			1
<b>Итого:</b>		<b>58</b>	<b>30</b>	<b>6</b>	<b>58</b>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		84	30	6	58
<b>2 КУРС</b>					
№ урока	Название разделов и тем	Макс. учебн. нагрузка студ. (час)	Самостоятельная учебная работа студентов, час.	Теоретических	Практических занятий
1	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1			1
2	физическая подготовки с	1			1

	направленностью на выполнение нормативных требований комплекса ГТО				
3	Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний	1			1
4	Упражнения для снижения массы тела и для профилактики целлюлита	1			1
5	Комплекс упражнений силовой гимнастики	1			1
6	Развитие силовых способностей посредством занятий силовой гимнастикой	1			1
7	Комплекс упражнений на повышение подвижности суставов и эластичности мышц (стретчинг)	1			1
8	Развитие гибкости посредством занятий по программе «Стретчинг»	1			1
9	Техническая подготовка в футболе	1			1
<b>Внеаудиторная самостоятельная работа. Низкий старт 100 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-90 м.</b>			10		
10	Тактическая подготовка в футболе	1		1	1
11	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры футбол	1			1
12	Развитие координационных способностей средствами игры футбол	1			1
13	Развитие выносливости средствами игры футбол	1			1
14-15	Совершенствование техники передачи мяча в процессе передвижения с разной скоростью	2			2
16-17	Совершенствование техники остановки мяча разными способами	2			2
18-19	Совершенствование технической и тактической подготовки в футболе в условиях учебной и игровой деятельности	2			2
20-21	Тренировочные игры по мини-футболу (на малом футбольном поле)	2			2
22-23	Тренировочные игры по футболу (на большом поле)	2			2
Дифференцированный зачет		1			
всего		24			23
24	Техническая подготовка в баскетболе	1		1	1
25	Тактическая подготовка в баскетболе	1		1	1
26	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол	1			1
27	Развитие координационных	1			1

	способностей средствами игры баскетбол				
28	Развитие выносливости средствами игры баскетбол	1			1
29	Совершенствование техники перехвата мяча, на месте и при передвижении	1			1
30	Совершенствование техники передачи и броска мяча во время ведения	1			1
31	Совершенствование техники выполнения штрафного броска	1			1
32	Совершенствование технической и тактической подготовки в баскетболе в условиях учебной и игровой деятельности	1		1	1
33	Тренировочные игры по баскетболу	1			1
34	Техническая подготовка в волейболе	1			1
35	Тактическая подготовка в волейболе	1			1
36	Общefизическая подготовка в волейболе	1			1
37	Развитие скоростных способностей средствами игры волейбол	1			1
38	Развитие силовых способностей средствами игры волейбол	1			1
39	Развитие координационных способностей средствами игры волейбол	1			1
40	Развитие выносливости средствами игры волейбол	1			1
<b>Внеаудиторная самостоятельная работа.Выполнение комплексов упражнений для укрепления мышц брюшного пресса, при сутулости, нарушения осанки.</b>			10		
41	Совершенствование техники нападающего удара в условиях моделируемых игровых ситуаций	1			1
42	Совершенствование техники приема мяча в условиях моделируемых игровых ситуаций	1			1
43	Совершенствование техники подачи мяча в условиях учебной игровой деятельности	1			1
44	Совершенствование технической и тактической подготовки в волейболе в условиях учебной и игровой деятельности	1			1
45	Тренировочные игры по волейболу	1			1
46	Техника безопасности на занятиях атлетическими единоборствами	1			1

47	Техника самостраховки в атлетических единоборствах	1			1
48	Техника стоек в атлетических единоборствах	1			1
<b>Внеаудиторная самостоятельная работа.Выполнение нормативов бега дистанции: 60м,100м,200м,500м,1000м,1500м.</b>			13		
49	Техника захватов в атлетических единоборствах	1			1
50	Техника броска рывком за пятку в атлетических единоборствах	1			1
51	Техника задней подножки в атлетических единоборствах	1			1
52	Техника удержаний в атлетических единоборствах	1			1
53	Учебные схватки с использованием бросков и удержанием	1			1
54	Имитационные упражнения в защитных действиях от удара кулаком в голову	1			1
55	Развитие силовых способностей средствами атлетических единоборств	1			1
56	Развитие скоростных способностей средствами атлетических единоборств	1			1
57	Развитие координационных способностей средствами атлетических единоборств	1			1
58	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1			1
<b>Внеаудиторная самостоятельная работа.Выполнение комплексов утренней гимнастики</b>			10		
59	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1			1
60	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1			1
61	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1			1
62-63	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	2			1
64-65	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	2			1
66-67	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	2			1
68-69	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	2			1
70-71	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	2			1

72-73	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	2			1
74	Правила техники безопасности в ГТО. Первая помощь	1			1
75	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м	1			1
76	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м	1			1
77	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м	1			1
78	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м	1			1
79	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5 км	1			1
80	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км	1			1
81	Комплекс ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине.	1			1
82	Комплекс ГТО: разгибание рук в упоре лежа на полу	1			1
83	Комплекс ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	1			1
84	Комплекс ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1			1
85	Комплекс ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			1
86	комплекс ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1			1
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 500 г(д), 700 г(ю)	1			1
Дифференцированный зачет		1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		88	43	4	86