МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ

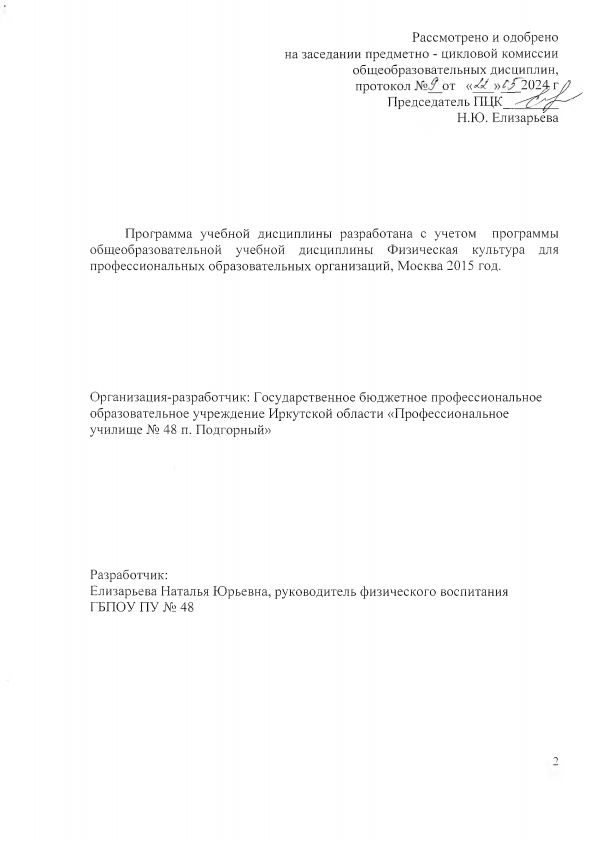
«Профессиональное училище №48 п. Подгорный»

(ГБПОУ ПУ № 48 п. Подгорный)

ПРОГРАММа УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.08 Физическая культура

2024 г.

****

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| **1. общая характеристика ПРОГРАММЫ учебной дисциплины** | **сТР** |
| **4** |
| **2. СТРУКТУРА и содержание учебной дисциплины** | **11** |
| **3. условия реализации программы учебной дисциплины** | **20** |
| **4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины** | **22** |

**1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОУД.08 Физическая культура**

**1.1**. **Область применения программы:** программа учебной дисциплины ОУД.08 Физическая культура является частью программы **38.01.02 Продавец, контролер-кассир,** входящая в состав укрепленной группы профессий 38.00.00 «Экономика и управление» и разработанной с учетом программы общеобразовательной учебной дисциплины Физическая культура для профессиональных образовательных организаций, Москва2015год.

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной**

**образовательной программы**: учебная дисциплина ОУД 08 Физическая культура изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования( ППКРС).

**1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:**

Содержание программы ОУД 08 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.

Освоение содержания учебной дисциплины ОУД 08 Физическая культура, обес­печивает достижение студентами следующих ***результатов:***

***личностных:***

* готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
* сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, к целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью; неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
* потребность к самостоятельному использованию физической культуры, как составляющей доминанты здоровья;
* приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
* формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
* готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
* способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры.
* способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
* формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
* принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
* умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
* патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной;
* готовность к служению Отечеству, его защите;

***метапредметных:***

* способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, в оздоровительной и социальной практике;
* готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
* освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
* готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
* формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
* умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

***предметных:***

* умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
* владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
* владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
* владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
* владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Программа предполагает освоение следующих общих компетенций:

* ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.
* ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.
* ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.
* ОК 4. Осуществлять поиск информации, необходимый для эффективного выполнения профессиональных задач
* ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности
* ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.
* ОК 7.Организовывать собственную деятельность с соблюдением требований охраны труда и экологической безопасности
* ОК 8. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

|  |  |
| --- | --- |
| Личностные результаты  реализации программы воспитания  *(дескрипторы)* | Код личностных результатов реализации программы воспитания |
| Осознающий себя гражданином и защитником великой страны. | **ЛР 1** |
| Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций. | **ЛР 2** |
| Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих. | **ЛР 3** |
| Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде личностно и профессионального конструктивного «цифрового следа». | **ЛР 4** |
| Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России. | **ЛР 5** |
| Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях. | **ЛР 6** |
| Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности. | **ЛР 7** |
| Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства. | **ЛР 8** |
| Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях. | **ЛР 9** |
| Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой. | **ЛР 10** |
| Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры. | **ЛР 11** |
| Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания. | **ЛР 12** |
| **Личностные результаты**  **реализации программы воспитания,  определенные отраслевыми требованиями к деловым качествам личности** | |
| Соблюдающий в своей профессиональной деятельности этические принципы: честности, независимости, профессионального скептицизма, противодействия коррупции и экстремизму, обладающий системным мышлением и умением принимать решение в условиях риска и неопределенности | **ЛР 13** |
| Готовый соответствовать ожиданиям работодателей: проектно-мыслящий, эффективно взаимодействующий с членами команды и сотрудничающий с другими людьми, осознанно выполняющий профессиональные требования, ответственный, пунктуальный, дисциплинированный, трудолюбивый, критически мыслящий, нацеленный на достижение поставленных целей; демонстрирующий профессиональную жизнестойкость | **ЛР 14** |
| Открытый к текущим и перспективным изменениям в мире труда и профессий | **ЛР 15** |
| **Личностные результаты**  **реализации программы воспитания,  определенные субъектами образовательного процесса[[1]](#footnote-1)** | |
| Принимающий цели и задачи экономического и информационного развития, готовый работать на их достижение | **ЛР 16** |
| Готовый соответствовать ожиданиям работодателей: проектно - мыслящий, эффективно взаимодействующий с членами команды, осознанно выполняющий профессиональные требования, ответственный, нацеленный на достижение поставленных целей;  демонстрирующий профессиональную жизнестойкость | **ЛР 17** |
| Способный ставить перед собой цели под возникающие жизненные задачи, подбирать способы решения и средства развития, содействующий поддержанию престижа своей профессии | **ЛР 18** |
| Способный генерировать новые идеи для решения задач экономики, перестраивать сложившиеся способы решения задач, выдвигать альтернативные варианты действий с целью выработки новых оптимальных алгоритмов позиционирующий себя как результативный и привлекательный участник трудовых отношений. | **ЛР 19** |
| Способный искать нужные источники информации и данные,  воспринимать, анализировать, запоминать и передавать  информацию с использованием цифровых средств. | **ЛР 20** |
| Разносторонне развитый, активно выражающий отношение к  преобразованию общественных пространств, корпоративному  дизайну, товарным знакам | **ЛР 21** |
| Экономически активный, предприимчивый, готовый к  само-занятости в условиях развития региона | **ЛР 22** |

Формой аттестации по учебной дисциплине является зачёт.

**1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося **256** часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **171**час:

самостоятельной работы обучающегося **85** часов.

2**. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем часов** |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | **256** |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)** | **171** |
| в том числе: |  |
| практические занятия | 161 |
| в том числе в форме профессиональной направленности | 48 |
| теоретические занятия | 3 |
| контрольные работы | 7 |
| **Самостоятельная работа обучающегося (всего)** | **85** |
| |  | | --- | | Подготовка докладов, рефератов по  заданным темам с использованием | | информационных технологий, освоение | | физических упражнений различной | | направленности; занятия дополнительными | | видами спорта, подготовка к выполнению  нормативов Всероссийского физкультурно | | - спортивного комплекса «Готов к труду и | | обороне» (ГТО) и др. | |  |
| **Итоговая аттестация** в форме зачёта | |

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | | **Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы,**  **самостоятельная работа обучающихся** | | **Объем**  **часов** | **ЛР,ОК** | **Уровень освоения** |
| **1** | | **2** | | **3** | **4** | **5** |
| **Раздел 1.**  Научно-методические основы формирования физической культуры личности | |  | | **10** | ЛР 4  ЛР 5  ЛР8  ЛР9  ОК 1  ОК 2  ОК3  ОК 4  ОК 5 |  |
| **Тема 1.1.**  Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни. | | **Содержание учебного материала** | | 3 |
| 1. | **Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры.**  Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Сущность и ценности физической культуры. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Дисциплина «Физическая культура» в системе начального профессионального образования.  Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и открытых спортивных площадок). | 2 |
| 2. | **Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.**  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. 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. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. | 2 |
| 3. | **Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.**  Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда обучающихся учреждений НПО. Динамика работоспособности обучающихся в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния обучающихся в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического, и психофизического утомления обучающихся. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности. |  | 2 |
| 4. | **Физическая культура в профессиональной деятельности квалифицированного рабочего.**  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. | 2 |
| **Практические занятия**  1. Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса.  2. Проведение квалифицированными рабочими самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма. | | 2 | ЛР 7  ЛР 9  ЛР 10  ЛР 11  ЛР 12  ОК 2  ОК 3  ОК 6 |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся**  Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений. | | 5 |
| **Раздел 2.**  Учебно-практические основы формирования физической культуры личности | |  | | **246** |  |
| **Тема 2.1.**  Легкая атлетика | | **Содержание учебного материала**[[2]](#footnote-2) | |  |
| 1. | Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции. Кроссовый бег. Эстафетный бег. Техника прыжков в длину и высоту. Техника метания гранаты и толкания ядра. | 2 |
| **Практические занятия**   1. Освоение техники низкого старта, стартового разгона, бега по дистанции, финиширования. Освоение техники бега по прямой с различной скоростью, техники бега на 100 м. Освоение техники эстафетного бега 4×100 м, 4×400 м. 2. Освоение техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», «ножницы», «прогнувшись» 3. Освоение техники прыжка в высоту способом «перешагивание», «перекидной», | | 16 | ЛР 7  ЛР 9  ЛР 10  ЛР 11  ЛР 12  ОК 2  ОК 3  ОК 6 |  |
| **Профессионально-прикладная физическая подготовка**   * 1. Совершенствование техники метания гранаты девушки 500 гр., юноши 700 гр.   2. Освоение техники толкания ядра с места, со скачка и поворота   3. Совершенствование техники высокого старта, стартового разгона, бега по дистанции, бега по виражу, финиширования. Освоение техники равномерного бега на 3000 м (юноши), бега на 2000 м (девушки). Освоение техники бега в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. (юноши), бега в равномерном и переменном темпе 15-20 мин (девушки). Освоение техники кроссового бега. | | 14 | ЛР 1  ЛР 13  ЛР 15  ЛР 18  ОК 2  ОК 3  ОК 6 |
| **Контрольные работы**  1. Бег 100 м с учетом времени  2. Бег 2000 м без учета времени (девушки), Бег 3000 м без учета времени (юноши)  3. Прыжок в длину с разбега способом « согнув ноги» | | 3 | ЛР 10  ЛР 12  ОК 2  ОК 3  ОК 6 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**  Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. | | 10 |
| **Тема 2.2.**  Лыжная подготовка | | **Содержание учебного материала** | |  |  |
| 1. | Техника попеременных и одновременных классических ходов. Техника полуконькового и конькового хода. Техника преодоления подъемов, спусков, и препятствий. | 2 |
| **Практические занятия**   1. Совершенствование техники попеременно двухшажного хода, попеременно четырехшажного хода, одновременного бесшажного хода, одновременного одношажного хода. Освоение техники перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные, с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. 2. Освоение техники полуконькового и конькового хода. 3. Совершенствование техники преодоления подъемов на лыжах различными способами. Совершенствование техники преодоления спусков на лыжах различными способами. Совершенствование техники торможения на лыжах различными способами | | 19 | ЛР 7  ЛР 9  ЛР 10  ЛР 11  ЛР 12  ОК 2  ОК 3  ОК 6 |  |
| **Профессионально-прикладная физическая подготовка**   * 1. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Основные элементы тактики в лыжных гонках. | | 6 | ЛР 1  ЛР 13  ЛР 15  ЛР 18  ОК 2  ОК 3  ОК 6  ОК 8 |
| **Контрольная работа**  Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши). | | 2 | ЛР 10  ЛР 12  ОК 2  ОК 3  ОК 6 |
| **Самостоятельная работа обучающихся:**  Составление конспекта «Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой». Составление конспекта «Первая помощь при травмах и обморожениях». Изучение правил соревнований по лыжным гонкам. Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. | | 10 |
| **Тема 2.3.**  Баскетбол | | **Содержание учебного материала** | |  |  |
| 1. | Техника ловли и передач мяча различными способами, ведения мяча. Техника бросков мяча различными способами без сопротивления и с сопротивлением защитника. Тактика нападения, тактика защиты. Совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите. Технико-тактическая подготовка. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам. | 2 |
| **Практические занятия**   1. Совершенствование техники ловли и передач мяча различными способами без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях) 2. Совершенствование техники ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. 3. Совершенствование техники бросков мяча различными способами (с места, в движении, прыжком) без сопротивления и с сопротивлением защитника 4. Совершенствование техники защиты (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). | | 13 | ЛР 7  ЛР 9  ЛР 10  ЛР 11  ЛР 12  ОК 2  ОК 3  ОК 6 |  |
| **Профессионально-прикладная физическая подготовка**  1.Игра по упрощенным правилам баскетбола.  2.Игра по правилам (совершенствование в сочетании технических приемов и тактических действий) | | 7 | ЛР 1  ЛР 13  ЛР 15  ЛР 18  ОК 2  ОК 3  ОК 6 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**  Составление конспекта «Техника безопасности на занятиях спортивными играми». Зарисовать схему площадки, выписать оборудование и инвентарь для игры в баскетбол. Изучение правил игры по баскетболу «Официальные правила баскетбола». Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий. | | 6 |
| **Тема 2.4.**  Волейбол | | **Содержание учебного материала** | |  |  |
| 1. | 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 падении 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. | 2 |
| **Практические занятия**   1. Совершенствование стойки игроков передней линии, задней линии (устойчивая, стартовая, основная, неустойчивая), перемещения (бег, скачок вперед, в сторону, скрестным шагом, ускорение под углом 45 град.), остановки (переворот назад, бросок, полет, перекат). 2. Совершенствование подачи мяча: нижняя боковая, нижняя прямая, верхняя боковая, верхняя прямая. Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками (по характеру перемещения к мячу после выхода вперед, назад, в сторону, в прыжке, в приседе, лицом, боком, за спину). 3. Совершенствование приема мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе. 4. Обучение техники прямого нападающего удара, с переводом вправо, влево (разбег, выталкивание и прыжок, движение ударной рукой, приземление и перемещение в удобную позицию) 5. Совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите**.** 6. Совершенствование техники одиночного, двойного блокирования (стартовая позиция блокирующих, работа рук и ног блокирующих). | | 24 | ЛР 7  ЛР 9  ЛР 10  ЛР 11  ЛР 12  ОК 2  ОК 3  ОК 6 |  |
| **Профессионально-прикладная физическая подготовка**  1.Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам. | | 6 | ЛР 1  ЛР 13  ЛР 15  ЛР 18  ОК 2  ОК 3  ОК 6 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**  Зарисовать схему площадки, выписать оборудование и инвентарь для игры в волейбол. Изучение правил игры по волейболу - Официальные волейбольные правила ФИВБ. Краткий конспект «Техника безопасности игры». Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий. | | 10 |
| **Тема 2.5.**  Настольный теннис | | **Содержание учебного материала** | |  | ЛР 7  ЛР 9  ЛР 10  ЛР 11  ЛР 12  ОК 2  ОК 3  ОК 6 |
| 1. | Стойки игрока и перемещения. Способы держания ракетки. Технические приёмы и тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры, стили игры. Двусторонняя игра. | 2 |
| **Практические занятия**   1. Совершенствование стойки игрока, способов держания ракетки: горизонтальный, вертикальный хваты ракетки. 2. Освоение техники передвижений: бесшажные, шаги, прыжки, рывки. 3. Освоение технических приёмов: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, свеча. 4. Освоение тактики игры, стилей игры. | | 14 |  |
| **Профессионально-прикладная физическая подготовка**  1.Освоение тактических комбинации. Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра. | | 6 | ЛР 1  ЛР 13  ЛР 15  ЛР 18  ОК 2  ОК 3  ОК 6 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**  Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. | | 10 |
| **Тема 2.6.**  Гимнастика | | **Содержание учебного материала** | |  | ЛР 7  ЛР 9  ЛР 10  ЛР 11  ЛР 12  ОК 2  ОК 3  ОК 6 |
| 1. | Строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, со снарядами и на снарядах. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний и коррекции зрения. | 2 |
| **Практические занятия**   1. Совершенствование поворотов кругом в движении, перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. 2. Освоение комбинаций упражнений из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. Освоение комбинаций упражнений с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. 3. Освоение комбинаций упражнений с различными мячам, гимнастическими палками и т.д. (юноши). Освоение комбинаций упражнений с обручами, скакалкой, большими мячами (девушки). 4. Освоение комбинаций упражнений с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и снарядов. | | 12 |  |
| **Профессионально-прикладная физическая подготовка**  1.Разучивание упражнений 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), упражнений для коррекции зрения. | | 3 | ЛР 1  ЛР 13  ЛР 15  ЛР 18  ОК 2  ОК 3  ОК 6  ОК 8 |
| **Контрольные работы**  1. Упор присев-упор лежа за 30 сек.,  2. Поднимание-опускание туловища за 30 сек  3.Подтягивание в висе стоя (девушки), подтягивание в висе (юноши). | | 2 | ЛР 10  ЛР 12  ОК 2  ОК 3  ОК 6 |
|  | **Самостоятельная работа обучающихся**  Выполнение различных комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики.  Выполнение комплексов упражнений для коррекции зрения, осанки.  Выполнение комплексов упражнений с предметами. | | | 10 |  |
| **Тема 2.7.**  Аэробика (девушки) | | **Содержание учебного материала** | |  | ЛР 7  ЛР 9  ЛР 10  ЛР 11  ЛР 12  ОК 2  ОК 3  ОК 6 |  |
| 1 | Основные виды перемещений. Базовые шаги, движения руками, базовые шаги с движениями руками.  Техника выполнения движений в степ-аэробике. Основные исходные положения. Движения ногами и руками в различных видах степ-аэробики. Техника выполнения движений в фитбол-аэробике, в шейпинге, в пилатесе, в стретчинг-аэробике.  Соединения и комбинации. Методы регулирования нагрузки в ходе занятий аэробикой. Специальные комплексы развития гибкости и их использование в процессе занятий. | 2 |
| **Практические занятия**  1. Освоение техники основных видов перемещений. Базовые шаги, движения руками, базовые шаги с движениями руками.  2. Освоение элементов техники выполнения движений в степ-аэробике: общая характеристика степ-аэробики, различные положения и виды платформ.  3. Освоение основных исходных положений. Движения ногами и руками в различных видах степ-аэробики.  4. Освоение техники выполнения движений в стретчинг-аэробике: общая характеристика стретчинга, положение тела, различные позы, сокращение мышц, дыхание.  5. Разучивание соединений и комбинаций: линейной прогрессии, от «головы» к «хвосту», «зиг-заг», «сложения», «блок-метод».  6. Обучение методам регулирования нагрузки в ходе занятий аэробикой.  7. Разучивание специальных комплексов развития гибкости и их использование в процессе физкультурных занятий. | | 12 |  |  |
|  | | **Профессионально-прикладная физическая подготовка**  1.Освоение техники выполнения движений в фитбол-аэробике: исходные положения, упражнения различной направленности.  2.. Освоение техники выполнения движений в шейпинге: общая характеристика шейпинга, основные средства, виды упражнений.  3. Освоение техники выполнения движений в пилатесе: общая характеристика пилатеса, виды упражнений. | | 5 | ЛР 1  ЛР 13  ЛР 15  ЛР 18  ОК 2  ОК 3  ОК 6 |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся**  Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов в процессе самостоятельных занятий. | | 24 |
| **Итоговая аттестация в форме зачета** | | | | **2** |  |
| **Всего:** | | | | **256** |  |

# **3. условия реализации ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ дисциплины**

**3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, зала аэробики или тренажёрного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

**Спортивное оборудование:**

* баскетбольные, футбольные, волейбольные, гандбольные мячи;
* щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны;
* сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон, воланы, сетки для игры в настольный теннис, теннисные мячи, ракетки для игры в настольный теннис;
* оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений);
* оборудование для занятий аэробикой (степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики);
* гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метаний;
* ядра, гранаты, стартовые колодки, эстафетные палочки, измерительная рулетка;
* оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

**Для занятий лыжным спортом:**

* лыжная база с лыжехранилищем и теплыми раздевалками, мастерской для мелкого ремонта лыжного инвентаря;
* учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности;
* лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и.т.п.).

**Технические средства обучения:**

* выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;
* электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

# **3.2. Информационное обеспечение обучения**

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

* + 1. **Основные источники:**
  1. Лях В.И. Физическая культура 10-11 кл «Просвещения», 2020 г.

**3.2.2. Электронные издания:**

1. Матвеев А.П. Физическая  культура 10-11 кл, учебник ( ФГОС СПО), 2019 г.

**3.2.3. Дополнительные источники для обучающихся:**

**1.**Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. – Смоленск, 2012

2.Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И  
Физическая культура: учебное пособие для студентов средних профессиональных заведений. – М.: 2010

3.Сайганова Е.Г. Физическая культура. Самостоятельная работа : учебное пособие. Бакалавриат / Е.Г. Сайганова, В.А. Дудов. – М. : 2010

4.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.: 2010

**Интернет ресурсы**

[http://minstm.gov.ru](http://minstm.gov.ru/)  –Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации

[http://www.edu.ru](http://www.edu.ru/) – Федеральный портал «Российское образование»: <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>–Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»

[www.olympic.ru](http://www.olympic.ru/) – Официальный сайт Олимпийского комитета России  
<http://goup32441.narod.ru> – Сайт: Учебно-методические пособия

Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в  
Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)

# **4. Контроль и оценка результатов освоения УЧЕБНОЙ Дисциплины**

# **Контроль и оценка** результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

|  |  |
| --- | --- |
| **Результаты обучения**  **(освоенные умения, усвоенные знания)** | **Характеристика основных видов**  **учебной деятельности обучающегося (**  **на уровне учебных действий)** |
| В результате освоения учебной дисциплины обучающийся **должен знать**:  - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;  - основы здорового образа жизни. | **Формы контроля обучения:**  – практические задания по работе с информацией (конспектирование и др.),  – домашние задания проблемного характера,  – ведение дневника самонаблюдения.  Оценка подготовленных обучающимся фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха. |
| **Должен уметь:**  - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.  - выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением обучающимся занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта. | **Методы оценки результатов:**  – накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка;  – традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка;  – тестирование в контрольных точках.  **Лёгкая атлетика**.  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 4´100 м, 4400 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.  **Спортивные игры.**  Освоить основные игровые элементы;  **З**нать правила соревнований по избранному игровому виду спорта;  Развивать координационные способности, совершенствовать ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения;  Развиватьвнимание, 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.  **Аэробика (девушки)**  Уметь составить и выполнить с группой комбинации из спортивно- гимнастических и акробатических элементов, включая дополнительные элементы;  знать технику безопасности при занятии спортивной аэробикой;  уметь осуществлять самоконтроль;  участвовать в соревнованиях.  **Атлетическая гимнастика (юноши**)  Знать средства и методы тренировки для развития силы мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой;  уметь осуществлять контроль за состоянием здоровья;  освоить технику безопасности занятий.  Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями.  Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия.  **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.  **Гимнастика**  Освоить технику общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, с набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (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.  **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 уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.**  Для этого организуется тестирование в контрольных точках:  На входе – начало учебного года, семестра;  На выходе – в конце учебного года, семестра,изучения темы программы.  Тесты **по ППФП** разрабатываются применительно к укрупнённой группе специальностей/ профессий. |

**ПРИМЕРНЫЕ ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ**

**ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ**

**ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Физические способности** | **Контрольное**  **упражнение (тест)** | **Возраст, лет** | **Оценка** | | | | | |
| **Юноши** | | | **Девушки** | | |
| **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| 1 | Скоростные | Бег  30 м (сек.) | 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 | Координационные | Челночный бег  3×10 м (сек.) | 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 | Скоростно-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 | Выносливость | 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 | Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине 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 ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Тесты** | **Оценка в баллах** | | |
| **5** | **4** | **3** |
| 1.Бег 3000 м (мин, сек.) | 12,30 | 14,00 | б/вр |
| 2.Бег на лыжах 5 км (мин, сек.) | 25,50 | 27,20 | б/вр |
| 3.Приседание на одной ноге с опорой о стену (кол-во раз на каждой ноге) | 10 | 8 | 5 |
| 4.Прыжок в длину с места (см.) | 230 | 210 | 190 |
| 5.Бросок набивного мяча 2кг из-за головы (м.) | 9,5 | 7,5 | 6,5 |
| 6.Силовой тест - подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз) | 13 | 11 | 8 |
| 7.Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз) | 12 | 9 | 7 |
| 8.Координационный тест - челночный бег 3×10 м (сек.) | 7,3 | 8,0 | 8,3 |
| 9. Поднимание ног в висе до касания перекладины (кол-во раз) | 7 | 5 | 3 |
| 10. Гимнастический комплекс упражнений:  – утренней гимнастики;  – производственной гимнастики;  – релаксационной гимнастики  (из 10 баллов) | до 9 | до 8 | до 7,5 |

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**

**ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Тесты** | **Оценка в баллах** | | |
| **5** | **4** | **3** |
| 1.Бег 2000 м (мин, сек.) | 11,00 | 13,00 | б/вр |
| 2.Бег на лыжах 3км. (мин, сек.) | 19.00 | 21,00 | б/вр |
| 3.Прыжки в длину с места (см.) | 190 | 175 | 160 |
| 4.Приседание на одной ноге,  опора о стену (кол-во раз на каждой ноге) | 8 | 6 | 4 |
| 5.Силовой тест - подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз) | 20 | 10 | 5 |
| 6.Координационный тест - челночный бег 3×10 м (сек.) | 8,4 | 9,3 | 9,7 |
| 7.Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м.) | 10,5 | 6,5 | 5,0 |
| 8.Гимнастический комплекс упражнений:  – утренней гимнастики  – производственной гимнастики  – релаксационной гимнастики  (из 10 баллов) | до 9 | до 8 | до 7,5 |

**Требования к результатам обучения студентов специального учебного**

**отделения**

* Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
* Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
* Овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
* Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
* Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
* Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
* Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкур, кроссовая и лыжная подготовка).
* Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
* Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
* Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
* Уметь выполнять упражнения:
* сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);
* подтягивание на перекладине (юноши);
* поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
* прыжки в длину с места;
* бег 100 м;
* бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);
* тест Купера — 12-минутное передвижение;
* плавание — 50 м (без учета времени);
* бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени).

1. [↑](#footnote-ref-1)
2. [↑](#footnote-ref-2)