

Частное профессиональное образовательное учреждение
«Магнитогорский колледж современного образования»

РАССМОТРЕНО

на заседании Методического совета

Протокол № 6 от « 27 » июня 2022г.

УТВЕРЖДАЮ
директор ЧПОУ «Магнитогорский
колледж современного образования»
Кузьмина С.А.
«27» 06 2022г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОУП.06 Физическая культура
для специальности среднего профессионального образования
социально-экономического профиля:
38.02.07. Банковское дело**

Магнитогорск, 2022 г.

Разработчики:

1. Будаков Андрей Павлович, преподаватель ЧПОУ «Магнитогорский колледж современного образования»

Техническая экспертиза рабочей программы учебного предмета **ОУП.06 Физическая культура** пройдена.

Эксперт: Докукина Е.П., методист ЧПОУ «Магнитогорский колледж современного образования»

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	стр. 4
1. Планируемые результаты освоения учебного предмета	5
2. Содержание учебного предмета	8
3. Тематическое планирование	9

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа общеобразовательного учебного предмета **ОУП.06 Физическая культура** предназначена для изучения обязательной предметной области «Физическая культура, экология и ОБЖ» в ЧПОУ «Магнитогорский колледж современного образования», реализующего образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО по специальности **38.02.07. Банковское дело** на базе основного общего образования при подготовке специалистов среднего звена.

Рабочая программа учебного предмета разработана в соответствии с требованиями:

- ФГОС среднего общего образования (Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.02. 2012 № 413, с изменениями и дополнениями от: 29 декабря 2014 г., 31 декабря 2015 г., 29 июня 2017 г., 24 сентября, 11 декабря 2020 г.)

С учетом:

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

- Примерной рабочей программы воспитания подготовки специалистов среднего звена по специальности **38.02.07. Банковское дело**.

- Рекомендаций по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259;

- Письма ФГАУ Федерального института развития образования от 25 мая 2017 года, протокол №3 «Об уточнении рекомендаций по организации получения среднего общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования».

В ЧПОУ «МКСО» учебный предмет **ОУП.06 Физическая культура** изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ООП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

Учебный предмет **ОУП.06 Физическая культура** является обязательным общим предметом из предметной области «Физическая культура, экология и ОБЖ» ФГОС среднего общего образования для специальности СПО социально-экономического профиля.

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Освоение содержания учебного предмета **ОУП.06 Физическая культура** обеспечивает достижение студентами личностных, метапредметных и предметных результатов.

1.1. Личностные результаты освоения предмета ОУП.06 Физическая культура в соответствии с требованиями ФГОС СОО:

ЛР 1) готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

ЛР 2) сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

ЛР 3) потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;

ЛР 4) приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;

ЛР 5) 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;

ЛР 6) готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

ЛР 7) способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

ЛР 8) способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

ЛР 9) 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;

ЛР 10) принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

ЛР 11) умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

ЛР 12) патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

ЛР 13) готовность к служению Отечеству, его защите;

1.2. Личностные результаты освоения предмета ОУП.06 Физическая культура в соответствии с программой воспитания специальности 38.02.07. Банковское дело

Студент, освоивший учебный предмет **ОУП.06 Физическая культура** в соответствии с программой воспитания специальности **38.02.07. Банковское дело** должен быть:

ЛР 1) Осознающий себя гражданином и защитником великой страны

ЛР2) 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 3) 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 4) Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионально конструктивного «цифрового следа»

ЛР 5) Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России

ЛР 6) Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях

ЛР 7) Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.

ЛР 8) 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 9) 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 10) Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой

ЛР 11) Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры

ЛР 12) 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

1.3. Метапредметные результаты освоения предмета ОУП.06 Физическая культура в соответствии с программой специальности **38.02.07. Банковское дело** должны быть

МР 1) способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

МР 2) готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

МР3) освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

МР 4) 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;

МР 5) формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

МР 6) 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.

1.4. Предметные результаты освоения учебного предмета ОУП.06 Физическая культура в соответствии с программой специальности 38.02.07. Банковское дело

Предметные результаты для учебного предмета **ОУП.06 Физическая культура** на базовом уровне ориентированы на обеспечение преимущественно общеобразовательной и общекультурной подготовки.

ПР 1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

ПР 2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

ПР 3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

ПР 4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

ПР 5) 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).

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Легкая атлетика.

Практические занятия:

Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4 × 100 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», «перешагиванием», «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра.

Самостоятельная работа: выполнение специальных беговых и прыжковых упражнений, упражнений для развития физических качеств.

Формы и методы текущего контроля учебных достижений:

Тестирование (входной контроль), оценка выполнения практических заданий, оценка выполнения самостоятельной работы обучающихся, сдача контрольных нормативов.

Лыжная подготовка.

Практические занятия:

Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая при травмах и обморожениях.

Самостоятельная работа: выполнение упражнений лыжной подготовки, упражнений для развития физических качеств.

Формы и методы текущего контроля учебных достижений:

Тестирование (входной контроль), оценка выполнения практических заданий, оценка выполнения самостоятельной работы обучающихся, сдача контрольных нормативов.

Гимнастика.

Практические занятия:

Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). 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. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.

Самостоятельная работа: выполнение общеразвивающих упражнений, упражнений для развития физических качеств и с предметами.

Формы и методы текущего контроля учебных достижений:

Тестирование (входной контроль), оценка выполнения практических заданий, оценка выполнения самостоятельной работы обучающихся, сдача контрольных нормативов.

Спортивные игры – волейбол.

Практические занятия:

Стойки, перемещения, передачи, подачи, 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.

Самостоятельная работа: выполнение технических элементов волейбола, упражнений для развития физических качеств.

Формы и методы текущего контроля учебных достижений:

Тестирование (входной контроль), оценка выполнения практических заданий, оценка выполнения самостоятельной работы обучающихся, сдача контрольных нормативов.

Баскетбол.

Практические занятия:

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.

Самостоятельная работа: выполнение технических элементов баскетбола, упражнений для развития физических качеств.

Формы и методы текущего контроля учебных достижений:

Тестирование (входной контроль), оценка выполнения практических заданий, оценка выполнения самостоятельной работы обучающихся, сдача контрольных нормативов.

Промежуточная аттестация – зачет и дифференцированный зачет.

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

При реализации содержания общеобразовательной учебной дисциплины **ОУП.06 Физическая культура**, в пределах освоения ОПОП на базе основного общего образования с получением среднего общего образования объем образовательной нагрузки составляет 117 часов, в том числе учебная нагрузка обучающихся во взаимодействии с преподавателем - 117 часов.

В соответствии с планом учебного процесса предусмотрена промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета.

Наименование разделов и тем	Учебная нагрузка обучающихся					
	Объем образовательной нагрузки	в т.ч. в форме практической подготовки	Самостоятельная работа	Во взаимодействии с преподавателем		
				Всего	в т.ч.	
					теоретические занятия	лабораторно-практические занятия
<i>I</i>	2	3	4	5	6	7
Раздел 1. Легкая атлетика						17
Тема 1.1 Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование	4	0	0	4		4
Тема 1.2 Бег 100 м, эстафетный бег 4 × 100 м, бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши)	4	0	0	4		4
Тема 1.3 Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами «прогнувшись», «перешагиванием», «ножницы», перекидной	5	0	0	5		5
Тема 1.4 Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра.	4	0	0	4		4
Раздел 2. Лыжная подготовка.						22
Тема 2.1 Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные.	2	0	0	2		2
Тема 2.2 Преодоление подъемов и препятствий.	2	0	0	2		2
Тема 2.3 Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни	4	0	0	4		4
Тема 2.4 Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.	2	0	0	2		2
Тема 2.5 Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши).	4	0	0	4		4
Тема 2.6 Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований.	4	0	0	4		4
Тема 2.7 Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая при травмах и обморожениях.	4	0	0	4		4
Раздел 3. Гимнастика						39
Тема 3.1 Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки).	14	0	0	14		14
Тема 3.2 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).	12	0	0	12		12

Тема 3.3 Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.	13	0	0	13		13
Раздел 4. Спортивные игры – волейбол.						22
Тема 4.1 Стойки, перемещения, передачи, подачи, 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.	12	0	0	12		12
Тема 4.2 Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.	10	0	0	10		10
Раздел 5. Баскетбол.						17
Тема 5.1 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.	10	0	0	10		10
Тема 5.2 Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.	5	0	0	5		5
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета						2
Итого	117	0	0	117		117

Наименование разделов и тем	Количество часов (в т.ч. в форме практической подготовки)	Вид и форма учебного занятия	Планируемые результаты
Раздел 1. Легкая атлетика	17		
Тема 1.1. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование	4		
Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование	4	Практ. занятие	ЛР1, ЛР9, ЛР13 МР1, МР2, МР3, МР4, МР5, МР6, ПР1, ПР2, ПР3, ПР4, ПР5
Тема 1.2 Бег 100 м, эстафетный бег 4 × 100 м, бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши)	4		
Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4 × 100 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», «перешагиванием», «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра.	4	Практ. занятие	ЛР1, ЛР9, ЛР13 МР1, МР2, МР3, МР4, МР5, МР6, ПР1, ПР2, ПР3, ПР4, ПР5
Тема 1.3 Прыжки в длину	5		
Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами «прогнувшись», «перешагиванием», «ножницы», перекидной	5	Практ. Занятие	ЛР1, ЛР9, ЛР13 МР1, МР2, МР3, МР4, МР5, МР6, ПР1, ПР2, ПР3, ПР4, ПР5
Тема 1.4 Метание гранаты	4		
Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра.	4	Практ. занятие	ЛР1, ЛР9, ЛР13 МР1, МР2, МР3, МР4, МР5, МР6, ПР1, ПР2, ПР3, ПР4, ПР5

Раздел 2. Лыжная подготовка	22		
Тема 2.1 Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные.	2		
Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные; преодоление подъемов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни; сдача на оценку техники лыжных ходов.	2	Практ. Занятие	ЛР1. ЛР9, ЛР13 МР1, МР2, МР3, МР4, МР5, МР6, ПР1, ПР2, ПР3, ПР4, ПР5
Тема 2.2 Преодоление подъемов и препятствий	2		
Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.	2	Практ. Занятие	ЛР1. ЛР9, ЛР13 МР1, МР2, МР3, МР4, МР5, МР6, ПР1, ПР2, ПР3, ПР4, ПР5
Тема 2.3 Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни	4		
Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая при травмах и обморожениях.	4	Практ. Занятие	ЛР1. ЛР9, ЛР13 МР1, МР2, МР3, МР4, МР5, МР6, ПР1, ПР2, ПР3, ПР4, ПР5
Тема 2.4 Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.	2		

Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.	2	Практ. занятие	ЛР1. ЛР9, ЛР13 МР1, МР2, МР3, МР4, МР5, МР6, ПР1, ПР2, ПР3, ПР4, ПР5
Тема 2.5 Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши).	4		
Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные; преодоление подъемов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни; сдача на оценку техники лыжных ходов.	4	Практ. занятие	ЛР1. ЛР9, ЛР13 МР1, МР2, МР3, МР4, МР5, МР6, ПР1, ПР2, ПР3, ПР4, ПР5
Тема 2.6 Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований.	4		
Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок. Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом. Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях.	4	Практ. занятие	ЛР1. ЛР9, ЛР13 МР1, МР2, МР3, МР4, МР5, МР6, ПР1, ПР2, ПР3, ПР4, ПР5
Тема 2.7 Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая при травмах и обморожениях.	4		
Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая при травмах и обморожениях.	4	Практ. занятие	ЛР1. ЛР9, ЛР13 МР1, МР2, МР3, МР4, МР5, МР6, ПР1, ПР2, ПР3, ПР4, ПР5
Раздел 3. Гимнастика	39		
Тема 3.1 Общеобразовательные упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки).	14		
Обще развивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки).	14	Практ. занятие	ЛР1. ЛР9, ЛР13 МР1, МР2, МР3, МР4, МР5, МР6, ПР1, ПР2, ПР3, ПР4, ПР5
Тема 3.2. Упражнения для профилактики	12		

профессиональных заболеваний.			
Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, упоры, упражнения у гимнастической стенки).	12	Практ. занятие	ЛР1, ЛР9, ЛР13 МР1, МР2, МР3, МР4, МР5, МР6, ПР1, ПР2, ПР3, ПР4, ПР5
Тема 3.3 Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.	13		
Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.	13	Практ. занятие	ЛР1, ЛР9, ЛР13 МР1, МР2, МР3, МР4, МР5, МР6, ПР1, ПР2, ПР3, ПР4, ПР5
Раздел 4. Спортивные игры – волейбол.	22		
Тема 4.1 Волейбол	12		
Стойки, перемещения, передачи, подачи, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим падением 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.	12	Практ. занятие	ЛР1, ЛР9, ЛР13 МР1, МР2, МР3, МР4, МР5, МР6, ПР1, ПР2, ПР3, ПР4, ПР5
Тема 4.2 Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.	10		
Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.	10	Практ. занятие	ЛР1, ЛР9, ЛР13 МР1, МР2, МР3, МР4, МР5, МР6, ПР1, ПР2, ПР3, ПР4, ПР5
Раздел 5. Баскетбол.	17		
Тема 5.1. Игра в баскетбол	10		
Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты –	10	Практ. занятие	ЛР1, ЛР9, ЛР13 МР1, МР2, МР3, МР4, МР5, МР6, ПР1, ПР2, ПР3, ПР4, ПР5

перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты.			
Тема 5.2 Техника безопасности при игре в баскетбол	7		
Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.	7	Практ. занятие	ЛР1, ЛР9, ЛР13 МР1, МР2, МР3, МР4, МР5, МР6, ПР1, ПР2, ПР3, ПР4, ПР5

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

Для студентов

1. *Барчуков И. С., Назаров Ю. Н., Егоров С. С. и др.* Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В.Я.Кикотя, И. С. Барчукова. — М., 2020.
2. *Барчуков И. С.* Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ.ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2019.
3. *Бишаева А.А.* Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред.проф. образования. — М., 2017.
4. *Гамидова С. К.* Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2018.
5. *Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р. Л., Погадаев Г.И.* Физическая культура: учеб.пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2019.
6. *Сайганова Е.Г, Дудов В.А.* Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб.пособие. — М., 2010. — (Бакалавриат).

Для преподавателей

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ).
2. Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).
3. Приказ Министерства образования и наука РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования"».
4. Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и наука РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования».
5. *Бишаева А. А.* Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб.пособие. — М., 2017.
6. *Евсеев Ю. И.* Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2018.
7. *Кабачков В. А. Полиевский С. А., Буров А. Э.* Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2018.
8. *Литвинов А. А., Козлов А. В., Ивченко Е. В.* Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2019.
9. *Манжелей И. В.* Инновации в физическом воспитании: учеб.пособие. — Тюмень, 2019.
10. *Миронова Т. И.* Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2018.

11. *Тимонин А. И.* Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб.пособие / под ред. Н.Ф.Басова. — 3-е изд. — М., 2018.
12. *Хомич М.М., Эммануэль Ю.В., Ванчакова Н.П.* Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С.В.Матвеева. — СПб., 2019.

интернет-ресурсы

www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»). www.olympic.ru
(Официальный сайт Олимпийского комитета России). www.goup32441.narod.ru (сайт:
Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по
физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2018).