

Частное профессиональное образовательное учреждение  
«Магнитогорский колледж современного образования»

**РАССМОТРЕНО**

на заседании Методического совета

Протокол № 5 от « 24 » июня 2021

УТВЕРЖДАЮ: \_\_\_\_\_

Кузьмина С.А., директор ЧПОУ  
«Магнитогорский колледж  
современного образования»

« 30 » июня 2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОУП.06 Физическая культура**  
для специальности среднего профессионального образования  
социально-экономического профиля:  
**38.02.04 Коммерция (по отраслям)**

Магнитогорск, 2021г.

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 **38.02.04 Коммерция (по отраслям)** 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 **38.02.04 Коммерция (по отраслям)**

- 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.

## ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУП.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

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

Реализация содержания учебной дисциплины «Физическая культура» в преемственности с другими общеобразовательными дисциплинами способствует

воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся посредством лично и общественно значимой деятельности, становлению целесообразного здорового образа жизни.

Методологической основой организации занятий по физической культуре является системно-деятельностный подход, который обеспечивает построение образовательного процесса с учетом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и качеств здоровья обучающихся.

Изучение общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» в ЧПОУ «МКСО» завершается подведением итогов в форме дифференцированного зачета в рамках промежуточной аттестации студентов в процессе освоения ОПОП СПО с получением среднего общего образования (ППССЗ).

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

В ЧПОУ «МКСО» учебная дисциплина ОУП,06. Физическая культура является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования.

В учебных планах ППССЗ место учебной дисциплины «Физическая культура» - в составе общих общеобразовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования для специальностей СПО естественно-научного профиля профессионального образования.

### **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 38.02.04 Коммерция (по отраслям)***

Студент, освоивший учебный предмет **ОУП.06 Физическая культура** в соответствии с программой воспитания специальности **38.02.04 Коммерция (по отраслям)**

должен быть:

**ЛР 1)** Осознающий себя гражданином и защитником великой страны

**ЛР 2)** 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 38.02.04 Коммерция (по отраслям)**

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;

**МР 3)** 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 38.02.04 Коммерция (по отраслям)**

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

**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 – дифференцированный зачет.**

### 3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

При реализации содержания общеобразовательной учебной дисциплины ОУД.06. Физическая культура, в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППССЗ) максимальная учебная нагрузка обучающихся составляет:

- по специальностям СПО естественнонаучного профиля профессионального образования — 234 часа, из них аудиторная (обязательная) нагрузка обучающихся, включая практические занятия, — 117 часов; внеаудиторная самостоятельная работа студентов — 117 часов.

Внеаудиторная самостоятельная работа проводится в форме самостоятельного выполнения физических упражнений. 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>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>
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

## ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ

Содержание обучения	Характеристика основных видов деятельности студентов (на уровне учебных действий)
<b>Легкая атлетика.</b>	Освоение техники беговых упражнений; умение технически грамотно выполнять прыжки в длину с разбега, прыжки в высоту различными способами; освоение техники метания гранаты и толкания ядра; сдача контрольных нормативов.
<b>Лыжная подготовка.</b>	Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные; преодоление подъемов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни; сдача на оценку техники лыжных ходов. Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок. Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом. Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях.
<b>Гимнастика.</b>	Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными

	<p>мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки). Выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения. Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики.</p>
<b>Волейбол.</b>	<p>Освоение основных игровых элементов. Знание правил соревнований. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений. Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по игровому виду спорта. Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации.</p>
<b>Баскетбол.</b>	
<b>Внеаудиторная самостоятельная работа</b>	<p>Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья. Соблюдение техники безопасности.</p>

Наименование разделов и тем	Количество часов (в т.ч. в форме практической подготовки)	Вид и форма учебного занятия	Планируемые результаты
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>	<b>17</b>		
<b>Тема 1.1. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование</b>	<b>4</b>		
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
<b>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)</b>	<b>4</b>		
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
<b>Тема 1.3 Прыжки в длину</b>	<b>5</b>		
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
<b>Тема 1.4 Метание гранаты</b>	<b>4</b>		
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

<b>Раздел 2. Лыжная подготовка</b>	<b>22</b>		
<b>Тема 2.1 Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные.</b>	<b>2</b>		
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
<b>Тема 2.2 Преодоление подъемов и препятствий</b>	<b>2</b>		
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
<b>Тема 2.3 Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни</b>	<b>4</b>		
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
<b>Тема 2.4 Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.</b>	<b>2</b>		
Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил,	2	Практ.	ЛР1. ЛР9, ЛР13 МР1, МР2, МР3, МР4, МР5,

лидирование, обгон, финиширование и др.		занятие	MP6, ПР1, ПР2, ПР3, ПР4, ПР5
<b>Тема 2.5 Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши).</b>	<b>4</b>		
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 MP1, MP2, MP3, MP4, MP5, MP6, ПР1, ПР2, ПР3, ПР4, ПР5
<b>Тема 2.6 Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований.</b>	<b>4</b>		
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 MP1, MP2, MP3, MP4, MP5, MP6, ПР1, ПР2, ПР3, ПР4, ПР5
<b>Тема 2.7 Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая при травмах и обморожениях.</b>	<b>4</b>		
Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая при травмах и обморожениях.	4	Практ. занятие	ЛР1. ЛР9, ЛР13 MP1, MP2, MP3, MP4, MP5, MP6, ПР1, ПР2, ПР3, ПР4, ПР5
<b>Раздел 3. Гимнастика</b>	<b>39</b>		
<b>Тема 3.1 Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки).</b>	<b>14</b>		
Обще развивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки).	14	Практ. занятие	ЛР1. ЛР9, ЛР13 MP1, MP2, MP3, MP4, MP5, MP6, ПР1, ПР2, ПР3, ПР4, ПР5
<b>Тема 3.2. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний.</b>	<b>12</b>		



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
<b>Тема 3.3 Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.</b>	<b>13</b>		
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
<b>Раздел 4. Спортивные игры – волейбол.</b>	<b>22</b>		
<b>Тема 4.1 Волейбол</b>	<b>12</b>		
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	Практ. занятие	ЛР1. ЛР9, ЛР13 МР1, МР2, МР3, МР4, МР5, МР6, ПР1, ПР2, ПР3, ПР4, ПР5
<b>Тема 4.2 Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.</b>	<b>10</b>		
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
<b>Раздел 5. Баскетбол.</b>	<b>17</b>		
<b>Тема 5.1. Игра в баскетбол</b>	<b>10</b>		
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	Практ. занятие	ЛР1. ЛР9, ЛР13 МР1, МР2, МР3, МР4, МР5, МР6, ПР1, ПР2, ПР3, ПР4, ПР5

<b>Тема 5.2 Техника безопасности при игре в баскетбол</b>	<b>7</b>		
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

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ  
ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОУП. 06. «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

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

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенки гимнастические; перекладина универсальная навесная для стенки гимнастической, гимнастические скамейки, гимнастические снаряды (перекладина, брусья разновысокие и параллельные, бревно, конь, конь с ручками, козел), маты гимнастические, канат для лазания и перетягивания, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные и резиновые, мячи для метания, гантели,
- стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, секундомеры, кольца и щиты баскетбольные, сетки и мячи баскетбольные, стойки волейбольные, сетка волейбольная, антенны и мячи волейбольные.

Открытый стадион широкого профиля:

- турник уличный, ворота футбольные, футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, барьеры для бега, стартовые флажки, палочки эстафетные, гранаты учебные, ядра, диски, нагрудные номера, рулетка металлическая, мерный шнур, сектор для прыжков в длину.

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