

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 2021г.

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

43.02.10 Туризм

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 **43.02.10 Туризм** 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 **43.02.10 Туризм**

- 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 43.02.10 Туризм

Студент, освоивший учебный предмет **ОУП.06 Физическая культура** в соответствии с программой воспитания специальности **43.02.10 Туризм**

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 профессионального 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 43.02.10 Туризм

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 43.02.10 Туризм

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	12	0	0	12		12

стенки).						
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)
Легкая атлетика.	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.
Лыжная подготовка.	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.
Гимнастика.	Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений

	в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными 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.
Волейбол.	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.
Баскетбол.	
Внеаудиторная самостоятельная работа	Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья. Соблюдение техники безопасности.

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,	2	Практ.	ЛР1. ЛР9, ЛР13 МР1, МР2, МР3, МР4, МР5,

лидирование, обгон, финиширование и др.		занятие	MP6, 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 MP1, MP2, MP3, MP4, MP5, MP6, 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 MP1, MP2, MP3, MP4, MP5, MP6, 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 MP1, MP2, MP3, MP4, MP5, MP6, ПР1, ПР2, ПР3, ПР4, ПР5
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		
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
Тема 3.2. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний.	12		

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 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
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 – 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

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

**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 (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).