

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Шепелёв Сергей Дмитриевич

Должность: Директор Института агроинженерии

Дата подписания: 29.01.2025 15:14:55

Уникальный программный ключ:

efea6230e2efac32304b3de9ab3e74973ec73b4ef0289058e9ea3b0810799455

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

СОГЛАСОВАНО:

Зам. директора по учебной работе

Житенко И.С.

«23» марта 2023г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор Института  
агроинженерии

Шепелев С.Д.

«23» марта 2023г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОУДБ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для специальности

40.02.02 Правоохранительная деятельность среднего  
профессионального образования

(программа подготовки специалистов среднего звена)

очная форма обучения

на базе основного общего образования

2023 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с требованиями ФГОС СПО к образовательным результатам обучающихся по специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность, учебным планом. Реализация воспитательного потенциала учебной дисциплины в процессе организации учебной деятельности обучающихся предусматривает использование воспитательных возможностей содержания дисциплины для формирования у обучающихся планируемых личностных результатов в соответствии с целью и задачами Рабочей программы воспитания.

При реализации программы учебной дисциплины используются различные образовательные технологии, в том числе дистанционные образовательные технологии и электронное обучение.

Настоящая рабочая программа дисциплины составлена в рамках основной профессиональной образовательной программы (ОПОП) и учитывает особенности обучения при инклюзивном образовании лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и инвалидов.

Составитель:

- доцент кафедры Социально-гуманитарных дисциплин и русского языка как иностранного Лихачев В.А.

Рабочая программа учебной дисциплины обсуждена на заседании кафедры Социально-гуманитарных дисциплин и русского языка как иностранного

«21» марта 2023 г. (протокол № 7).

Зав. кафедрой Социально-гуманитарных дисциплин  
и русского языка как иностранного

С.А. Нестерова

Рабочая программа учебной дисциплины одобрена методической комиссией Института агроинженерии

«22» марта 2023 г. (протокол № 4).

Председатель методической комиссии,  
Института агроинженерии ФГБОУ ВО  
Южно-Уральский ГАУ,  
доктор технических наук, доцент

С.Д. Шепелёв

Директор Научной библиотеки



И.В. Шатрова

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ...	4
1.1 Область применения рабочей программы и место дисциплины в структуре основной образовательной программы.....	4
1.2 Содержание профессиональной направленности.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	11
2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы .....	11
2.2. Тематический план и содержание дисциплины .....	12
2.3. Содержание учебной дисциплины .....	26
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	28
3.1 Материально-техническое обеспечение .....	28
3.2. Информационное обеспечение обучения .....	28
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	31

# **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **ОУДБ.04 Физическая культура**

### **1.1 Область применения рабочей программы и место дисциплины в структуре основной образовательной программы**

Учебная дисциплина ОУДБ.04 Физическая культура является дисциплиной общеобразовательного цикла ППССЗ по специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования, ФГОС СПО 40.02.02 Правоохранительная деятельность, учебным планом по специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность, с учетом Примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением ФУМО по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з), Концепции преподавания общеобразовательных дисциплин с учетом профессиональной направленности программ СПО, реализуемых на базе основного общего образования (Распоряжение Минпросвещения РФ от 30 апреля 2021 г. № Р-98), Примерной рабочей программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» (базовый уровень) и Рабочей программы воспитания обучающихся, осваивающих основную профессиональную образовательную программу подготовки специалистов среднего звена по специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность.

Содержание учебной дисциплины направлено на достижение личностных, метапредметных и предметных результатов обучения, регламентированных ФГОС СОО. Достижение результатов осуществляется на основе на основе интеграции деятельностного и компетентностного подходов к изучению физической культуры и обеспечивает:

- формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой на основе понимания значимости и возможностей физической культуры в решении специфических задач профессиональной деятельности;
- воспитание разносторонне развитой личности;
- формирование определённых практических навыков с учётом видов профессиональной деятельности конкретной профессии или специальности;
- достижение необходимого уровня культуры, профессиональной дееспособности и психофизической готовности к трудовой деятельности

Реализация содержания учебной дисциплины в пределах освоения ООП СПО обеспечивается соблюдением принципа преемственности по отношению к содержанию и результатам освоения основного общего образования, однако в то же время обладает самостоятельностью, цельностью, спецификой подходов к изучению.

### **1.2 Содержание профессиональной направленности**

Реализация общеобразовательной дисциплины в пределах освоения основной образовательной программы по специальности 40.02.02

Правоохранительная деятельность должна, с одной стороны, соответствовать требованиям Федеральных государственных образовательных стандартов среднего общего и среднего профессионального образования, а с другой, - стать компонентом образовательной программы, ориентированной на достижение конечного результата - подготовку квалифицированного специалиста и развитие конкурентоспособности системы среднего профессионального образования.

Профессиональная направленность общеобразовательной учебной дисциплины предполагает целенаправленное применение педагогических средств, обеспечивающих формирование у обучающихся знаний, умений, навыков по учебной дисциплине, с учетом развития интереса к специальности, ценностное отношение, профессиональных качеств личности будущего, и реализуется расширением профессионально значимого содержания обучения, характере заданий, формировании компетенций, необходимых для качественного освоения основной профессиональной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена. – изучение тем: «Обучение составлению и проведению комплекса утренней и вводной гимнастике», «Профилактика профессиональных травм и производственных заболеваний», «Психо-физиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности».

Примерные темы презентаций, докладов, проектов, направленных на подготовку обучающихся к будущей профессиональной деятельности:

1. Характеристика одного из оздоровительных видов физических упражнений.
2. Показания и противопоказания при занятиях физической культурой.
3. Составление комплекса упражнений с учетом своего заболевания.
4. Особенности будущей профессиональной деятельности. Возможности использования средств физической культуры в профессиональной деятельности.
5. Возможности физической культуры в профессиональной подготовке специалиста.
6. Индивидуальная программа занятий физическими упражнениями в соответствии с будущей профессиональной деятельностью.
7. Физическая культура в организации активного отдыха, досуга.
8. Профилактика профессиональных заболеваний.
9. Профессионально значимые личностные качества специалиста (в соответствии с избранной специальностью) и возможность их развития в процессе занятий физической культурой.

### **1.3 Цели и планируемые результаты освоения дисциплины**

*Цели освоения учебной дисциплины ОУДБ.04 Физическая культура является (в соответствии с требованиями ФГОС СОО, ориентацией на результаты ФГОС СПО):*

– формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и

психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

*Задачи освоения учебной ОУДБ.04 Физическая культура является (в соответствии с требованиями ФГОС СОО, ориентацией на результаты ФГОС СПО):*

– формирование ценностного отношения к занятиям ФК, а также бережного отношения к собственному здоровью;

– освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций, в предупреждении заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, в профилактике переутомления и сохранения высокой работоспособности, о возможностях физической культуры в решении задач учебной и будущей профессиональной деятельности;

– расширение двигательного опыта посредством овладения новыми физическими упражнениями разной функциональной направленности, двигательными действиями базовых видов спорта, упражнениями современных оздоровительных систем физической культуры и прикладной физической подготовки, а также формирование умений применять эти упражнения в различных по сложности условиях, в том числе при решении задач, ориентированных на будущую профессиональную деятельность;

– дальнейшее развитие кондиционных и координационных способностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности;

– приобретение опыта использования разнообразных форм и видов физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), для достижения жизненных и профессионально значимых целей;

– формирование знаний и умений оценивать состояние собственного здоровья, функциональных возможностей организма, проводить занятия в соответствии с данными самонаблюдения и самоконтроля;

– овладение навыками сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями

Освоение учебной дисциплины направлено на приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

**Личностные результаты освоения программы учебной дисциплины должны отражать:**

ЛР 02Гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные

национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности

ЛР 03 Готовность к служению Отечеству, его защите

ЛР 05 Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности

ЛР 06 Толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям

ЛР 07 Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности

ЛР 08 Нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей

ЛР 09 Готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности

ЛР 10 Эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений

ЛР 11 Принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков

ЛР 12 Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь

ЛР 13 Осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем.

**Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы должны отражать:**

МР 01 Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях

MP 02 Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты

MP 03 Владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания

MP 04 Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников

MP 05 Умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности

MP 07 Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей

MP 09 Владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения

**Требования к предметным результатам освоения программы дисциплины на базовом уровне должны отражать:**

ПРБ 01 Умение использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

ПРБ 02 Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью

ПРБ 03 Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств

ПРБ 04 Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности

ПРБ 05 Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.



**В результате изучения дисциплины «Физическая культура» на базовом уровне:**

***Обучающийся научится:***

– определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

– знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

– знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;

– характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;

– характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;

– составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;

– выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;

– выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

– практически использовать приемы самомассажа и релаксации;

– практически использовать приемы защиты и самообороны;

– составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;

– определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;

– проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;

– владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

***Обучающийся получит возможность научиться:***

– самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;

– выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;

– проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;

– выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;

- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

**Общие компетенции, формируемые в процессе освоения программы дисциплины на предпрофессиональном уровне**

ОК 14. Организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни, поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимый для социальной и профессиональной деятельности.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы		Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка</b>		<b>177/177</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (работа обучающихся во взаимодействии с преподавателем)</b>		<b>118/4</b>
в том числе:		
теоретические занятия		4/2
семестр	часы	
1	4/2	
2	-/-	
лабораторные и практические занятия		114/2
семестр	часы	
1	48/2	
2	66/-	
<i>в том числе:</i> <i>лабораторные и практические занятия в форме практической подготовки*</i>		-
курсовая работа/индивидуальный проект		-
промежуточная аттестация** Дифференцированный зачет		2**
<b>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающегося</b>		<b>59/173</b>
<b>Промежуточная аттестация (итоговая по дисциплине) в форме дифференцированного зачета (2 семестр)</b>		
<i>*часовая нагрузка на лабораторные и/или практические занятия в форме практической подготовки выделяются из часов лабораторных и/или практических занятий в соответствии с учебным планом</i>		
<i>**на дифференцированный зачет и/или зачет выделяется не более 2 часов из часов обязательной аудиторной учебной нагрузки</i>		

## 2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды общих компетенций (указанных в разделе 1.2) и личностных метапредметных, предметных результатов, формированию которых способствует элемент программы	
1	2	3		
Раздел 1	«Физическая культура в обеспечении здоровья» (теоретические и практические вопросы)	16		
<i>Основное содержание</i>		2		
<b>Тема 1.1</b> Современное состояние физической культуры и спорта	<b>Содержание учебного материала</b>	1		
	<p>1. Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека</p> <p>2. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации</p>	1	ПРБ 01, ЛР 02, ЛР 13, МР 04, МР 05	
<b>Тема 1.2</b> Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	<b>Содержание учебного материала</b>			ПРБ 01, ЛР 02, ЛР 03, ЛР 11, МР 04
	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО			
<b>Тема 1.3</b> Здоровье и здоровый образ жизни	<b>Содержание учебного материала</b>		ПРБ 02, ПРБ 03, ЛР 11, ЛР 12	
	1. Понятие «здоровье», физическое, психическое и социальное здоровье.			

	<p>Факторы, определяющие здоровье</p> <p>2. Понятие «здоровый образ жизни»; составляющие здорового образа жизни: режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание</p>		<p>МР 04, МР 05</p>
<p><b>Тема 1.4</b> Активный отдых и досуг</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p>		<p>ПР6 01, ЛР 11, ЛР 12</p>
	<p>1. Досуговая деятельность человека, её роль и значение в организации здорового образа жизни современного человека</p>		
	<p>2. Активный отдых и его предназначение в жизнедеятельности современного человека</p>		
	<p>3. Виды и формы активного отдыха и досуга</p>		
<p><b>Тема 1.5</b> Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p>	<p>1</p>	<p>ПР6 01, ПР6 02, ЛР 11, ЛР 12, МР 04</p>
	<p>Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья <i>(Варианты: дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, йога, глазодвигательная гимнастика, стрейтчинг, суставная гимнастика; лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др)</i></p>	<p>1</p>	
	<p>2. Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность</p>		
<p><b>Тема 1.6</b> Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p>		<p>ПР6 01, ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12 МР 01, МР 03</p>
	<p>1.Формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями</p>	<p>-</p>	
	<p><b>Перечень практических занятий</b></p>	<p>4</p>	
	<p>Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью); соблюдение требований безопасности и гигиенических правил во время занятий физической культурой и спортом</p>	<p>2</p>	
	<p>Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек.</p>		
	<p>Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена</p>		

	Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями		
<b>Тема 1.7</b> Основы самоконтроля за индивидуальными показателями здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ПР6 03, ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12, МР 01, МР 03
	<b>Перечень практических занятий</b>		
	1. Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития		
	2. Самоконтроль за индивидуальными показателями умственной и физической работоспособностью		
	3. Самоконтроль за индивидуальными показателями физической подготовленностью	2	
4. Дневник самоконтроля			
<b>Профессионально ориентированное содержание</b>		<b>10</b>	
<b>Тема 1.8</b> Физическая культура в профессиональной деятельности.	<b>Содержание учебного материала</b>		ПР6 01, ПР6 02, ЛР 05, ЛР 09, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 13, МР 01, МР 04, МР 09
	<b>Перечень практических занятий</b>	<b>4</b>	
	1. Здоровый образ жизни и профессиональная деятельность. Рациональная организация труда и оптимальный двигательный режим как факторы сохранения и укрепления здоровья в профессиональной деятельности		
	2. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья		
	3. Формы организации физической культуры в условиях профессиональной деятельности, их роль и значение в оптимизации работоспособности и профилактике переутомления	4	
	4. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры		
5. Определение возможностей различных форм организации физической культуры в оптимизации работоспособности и профилактике переутомления в условиях профессиональной деятельности			
<b>Тема 1.9</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ПР6 01, ЛР 05, ЛР 09, ЛР 11, ЛР 13, МР 01, МР 04, МР 09
	1. Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка»		
	2. Задачи профессионально-прикладной физической подготовки	2	
	3. Средства профессионально-прикладной физической подготовки		
	<b>Перечень практических занятий</b>	<b>4</b>	
Определение значимых физических и психических качеств с учётом специфики вида профессиональной деятельности	4		

<b>Раздел № 2</b>	<b>Практический раздел</b>	<b>8</b>	
<b>Методико-практические занятия</b>			
<i>Основное содержание</i>			
<b>Тема 2.1</b> Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ПР6 01, ПР6 02, ПР6 04, ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12, МР 01, МР 04, МР 05, МР 09
	1. Упражнения и комплексы упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения	-	
	2. Упражнения и комплексы упражнений различной функциональной направленности	-	
	<b>Перечень практических занятий</b>	<b>2</b>	
	3. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения	2	
	4. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности		
<b>Тема 2.2</b> Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ПР6 01, ЛР 03, ЛР 05, ЛР 11, МР 01, МР 04, МР 09
	1. Техника выполнения тестовых упражнений комплекса ГТО	-	
	2. Этапы подготовки к выполнения тестовых упражнений обучающимися СПО.		
	3. Упражнения и комплексы упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений		
	<b>Перечень практических занятий</b>	<b>2</b>	
	5. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений	2	
6. Освоение методики составления планов-конспектов и проведения самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»			
<b>Тема 2.3</b> Осуществление самоконтроля за индивидуальными показателями физического развития и физических качеств, здоровья, умственной	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ПР6 03, ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12, МР 01, МР 03
	1. Практическое применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями физического развития	-	
	2. Практическое применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями умственной и физической работоспособностью		
	3. Практическое применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями физической подготовленностью		
	<b>Перечень практических занятий</b>	<b>2</b>	

и физической работоспособности	7. Применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями физического развития и оценка физического развития на основе результатов самоконтроля.	2	
	8. Применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями умственной и физической работоспособности и оценка умственной и физической работоспособности на основе результатов самоконтроля		
	9. Применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями физической подготовленностью и оценка физической подготовленности на основе результатов самоконтроля		
<b>Профессионально ориентированное содержание</b>		<b>2</b>	
<b>Тема 2.4.</b> Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ПР6 01, ПР6 02, ПР6 04, ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 13, МР 01, МР 04, МР 05, МР 09
	1. Упражнения и комплексы упражнений для производственной гимнастики	-	
	2. Упражнения и комплексы упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности		
	3. Упражнения и комплексы упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	10. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности	2	
11. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности			
<b>Учебно-тренировочные занятия</b>			
<b>Основное содержание</b>			
<b>Тема 2.5.</b> Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ПР6 04, ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12 МР 03
	1. Упражнения современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств, поддержания работоспособности, профилактику предупреждения заболеваний, связанных с учебной деятельностью	-	



	<b>Перечень практических занятий</b>	<b>4</b>	
	12. Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания	4	
<b>2.6 Спортивные игры (на выбор 4-6)</b>		<b>44</b>	
<b>Тема 2.6(1) Футбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07
	1. Техника выполнения приёмов игры: удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря	-	
	2. Тактика игры в футбол: тактика защиты, тактика нападения	-	
	Правила игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам	-	
	4. Техника безопасности на занятиях футболом	-	
	<b>Перечень практических занятий</b>	<b>10</b>	
	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры	4	
	Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	2	
	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	2	
	Развитие физических способностей средствами футбола	2	
<b>Тема 2.6 (2) Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>18</b>	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07
	Техника выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча	-	
	Тактика игры в баскетбол: тактика защиты, тактика нападения.	-	
	Правила игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам	-	
	Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола	-	
	Техника безопасности на занятиях баскетболом	-	
	<b>Перечень практических занятий</b>	<b>18</b>	
	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры	6	
	Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	4	

	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	4	
	Развитие физических способностей средствами баскетбола	4	
<b>Тема 2.6 (3) Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>12</b>	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07
	Техника выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении	-	
	Тактика игры в волейбол: тактика защиты, тактика нападения	-	
	Правила игры. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам	-	
	Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола	-	
	Техника безопасности на занятиях волейболом	-	
	<b>Перечень практических занятий</b>	<b>12</b>	
	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры	4	
	Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	4	
	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	2	
	Развитие физических способностей средствами волейбола	2	
	<b>Тема 2.6 (4) Бадминтон</b>	<b>Содержание учебного материала (на выбор)</b>	
Техника выполнения приёмов игры: основные стойки, классическая универсальная хватка ракетки, техника ударов, перемещения игрока, подачи, удары по волану техника передвижения игрока к сетке, в стороны, назад		-	
Тактика игры в бадминтон: тактика защиты, тактика нападения		-	
Правила игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам		-	
Подвижные игры и эстафеты с элементами бадминтона		-	
Техника безопасности на занятиях бадминтоном		-	
<b>Перечень практических занятий</b>		<b>4</b>	
Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры		2	
Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения		2	
Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности		2	
Развитие физических способностей средствами бадминтона		2	
<b>Тема 2.6 (5) Теннис</b>		<b>Содержание учебного материала (на выбор)</b>	<b>4</b>
	Техника выполнения приёмов игры: упражнения с мячом - «школа мяча»; способы хватки ракетки (для удара справа, слева, универсальная хватка);	-	

	упражнения с ракеткой; упражнения с ракеткой и мячом. Технические элементы: удары по мячу, перемещения по площадке, передвижения игрока (старт из исходного положения, движение к мячу, «вход» в удар, «выход» из удара и повторный старт, выход на позицию наивысшей готовности для следующего ответа); подача, приём подачи (свеча)		ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07
	Тактика игры в теннис: тактика защиты, тактика нападения		
	Правила игры. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам		
	Подвижные игры и эстафеты с элементами тенниса		
	Техника безопасности на занятиях теннисом		
	<b>Перечень практических занятий</b>	<b>4</b>	
	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры	1	
	Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	1	
	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	1	
	Развитие физических способностей средствами тенниса	1	
<b>Тема 2.6 (6) Хоккей</b>	<b>Содержание учебного материала (на выбор)</b>	<b>4</b>	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07
	Техника выполнения приёмов игры: техника передвижения на коньках, техника владения клюшкой, техника бросков, техника приемов и передач шайбы, техника отбора шайбы		
	Тактика игры в хоккей: тактика защиты, тактика нападения	-	
	Правила игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам		
	Подвижные игры и эстафеты с элементами хоккея		
	Техника безопасности на занятиях хоккеем		
	<b>Перечень практических занятий</b>	<b>4</b>	
	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры	1	
	Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	1	
	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	1	
	Развитие физических способностей средствами хоккея	1	
<b>2.7. Гимнастика (на выбор 2-5)</b>		<b>12</b>	
<b>Тема 2.7 (1) Основная гимнастика (обязательный вид)</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	ПР6 01, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07
	Строевые приемы: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Отставить!», «Разойдись!»; расчеты по порядку, на первый и второй и др.; повороты на месте: «Нале-ВО», «Напра-ВО», «Кру-ГОМ», «Пол-оборота нале-ВО!»	-	
	Передвижения: в обход, по кругу, по диагонали, противоходом, змейкой		

	<p>Построения и перестроения: построение в шеренгу, колону; перестроения из одной шеренги в две, из одной шеренги в три, «из шеренги уступом»; «Поворотом в движении из колонны по одному в колонну по 2,3 и т.д.»; размыкания и смыкания</p> <p>Общеразвивающие упражнения без предмета и с предметом (с мячом, со скамейкой и на скамейке, на гимнастической стенке и возле неё, с гимнастической палкой, скакалкой, обручем, гантелями и т.п). Общеразвивающие упражнения в парах</p> <p>Прикладные упражнения: ходьба и бег, упражнения в равновесии, перелазания, лазанье по канату в два или в три приема, поднимание и переноска груза, поднимание и переноска партнера, переползания, упражнения в метании и ловле</p> <p>5. Техника безопасности на занятиях гимнастикой</p>		
	<b>Перечень практических занятий</b>	<b>8</b>	
	20. Выполнение строевых приёмов, поворотов на месте, передвижений	8	
	21. Выполнение построений и перестроений; размыкания и смыкания		
	22. Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах		
	23. Выполнение прикладных упражнений		
<b>Тема 2.7 (2)</b> Спортивная гимнастика	<b>Содержание учебного материала (на выбор)</b>	<b>4</b>	ПР6 01, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07
	Элементы и комбинации на снарядах спортивной гимнастики:		
	<b>Девушки</b>	<b>Юноши</b>	
	1. Брусья разной высоты: висы, упоры, седы, повороты, переходы из вися в упор и из упора в вис, размахивания, подъем переворотом махом одной толчком другой, спад, соскок	1. Параллельные брусья: висы, упоры, размахивания, подъем махом, подъем разгибом, кувырок вперед, соскок с поворотом кругом	
2. Бревно: вскок, седы, упоры, прыжки, разновидности передвижений, равновесия, танцевальные шаги, соскок с конца бревна	2. Перекладина: висы, упоры, переходы из вися в упор и из упора в вис, размахивания, размахивания изгибами, подъем переворотом, подъем разгибом, обороты назад и вперед, соскок махом вперед (назад)		

	3. Опорный прыжок через козла: ноги врозь, согнув ноги	3.Опорный прыжок через коня: боком, углом		
	<b>Перечень практических занятий (на выбор)</b>		<b>4</b>	
	Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на брусках разной высоты (девушки); на параллельных брусках (юноши)		1	
	Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на бревне (девушки); на перекладине (юноши)		1	
	Освоение и совершенствование опорного прыжка через козла: ноги врозь, согнув ноги (девушки); опорного прыжка через коня: боком, углом (юноши)		1	
	Развитие физических способностей средствами спортивной гимнастики		1	
<b>Тема 2.7 (3)</b> Акробатика.	<b>Содержание учебного материала (на выбор)</b>		<b>4</b>	ПР6 01, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07
	Элементы - кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на голове и руках, переворот боком «колесо», равновесие «ласточка»			
	2. Выполнение акробатической комбинации (последовательность выполнения элементов в акробатической комбинации может изменяться):			
	<b>Девушки</b>	<b>Юноши</b>		
	И.П. - О.С.: Равновесие на левой (правой) - Шагом правой кувырок вперед ноги скрестно и поворот кругом - Кувырок назад - Перекатом назад стойка на лопатках - Кувырок назад через плечо в упор, стоя на левом (правом) колене, правую (левую) назад. Встать - Переворот боком «колесо». Приставляя правую (левую) прыжок прогнувшись, И.П.	И.П. – О.С.: Стойка на руках махом одной и толчком другой (О) - Кувырок вперед - Кувырок вперед в упор присев - Силой, стойка на голове с опорой руками (Д)-Силой опускание в упор лёжа. Толчком ног упор присев. Встать - Мах левой (правой) и переворот боком «колесо» приставляя правую (левую) полуприсед и прыжок прогнувшись, И.П.		
	<b>Перечень практических занятий</b>		<b>4</b>	
	Освоение и совершенствование акробатических элементов		1	
	Освоение и совершенствование акробатических элементов		1	
	Освоение а и совершенствование акробатической комбинации		1	
Развитие физических способностей средствами акробатики		1		

<b>Тема 2.7 (4)</b> Аэробика	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07
	Базовые и дополнительные шаги аэробики, прыжки, передвижения, танцевальные движения в оздоровительной аэробике.		
	Упражнения аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма (дыхательной, сердечно-сосудистой).	-	
	Комплексы для развития физических способностей с использованием различных видов и направлений аэробики (классическая, степ-аэробика, футбол-аэробика и т. п.).		
	<b>Перечень практических занятий</b>	<b>4</b>	
	Освоение базовых и дополнительных шагов аэробики, прыжков, передвижений, танцевальных движений	1	
	Выполнение упражнений аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма	1	
Развитие физических способностей средствами аэробики	2		
<b>Тема 2.7 (5)</b> Атлетическая гимнастика	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07
	1. Упражнения с отягощениями и сопротивлениями для различных мышечных групп	-	
	2. Упражнения для снижения жирового и увеличение мышечного компонентов тела		
	3. Комплексы упражнений для рук и плечевого пояса, мышц спины и пресса, мышц ног с использованием собственного веса, со свободными весами (с гантелями, гирями, штангами, фитнес оборудованием), на силовых тренажерах и кардиотренажерах		
	<b>Перечень практических занятий</b>	<b>4</b>	
	Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики	4	
<b>Тема 2.8</b> Лёгкая атлетика	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>22</b>	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07
	Техника бега (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши)	-	
	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжка в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной		

	Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра		
	Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики		
	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой		
	<b>Перечень практических занятий</b>	<b>22</b>	
	33. Совершенствование техники спринтерского бега	4	
	34. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции	4	
	35. Совершенствование техники эстафетного бега	4	
	36. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	2	
	37. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега	2	
	38. Совершенствование техники метания	2	
	39. Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики	4	
<b>Тема 2.9</b> Плавание	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07
	Техника спортивных способов плавания (кроль на груди, на спине; брасс)		
	Техника стартов и поворотов		
	Прикладные способы плавания; транспортировка утопающего	-	
	Элементы водного поло		
	Подвижные игры и эстафеты с элементами плавания		
	<b>Перечень практических занятий</b>	<b>10</b>	
	40. Освоение и совершенствование техники спортивных способов плавания	2	
	41. Освоение и совершенствование техники стартов и поворотов	2	
	42. Освоение прикладных способов плавания	2	
	43. Освоение способов транспортировка утопающего	2	
44. Развитие физических способностей средствами плавания	2		
<b>Профессионально ориентированное содержание</b>		<b>6</b>	
<b>Тема 2.10</b> Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой профессионально-ориентированной направленности	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ПР6 04, ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 13. МР 03
	1. Упражнения современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на поддержание работоспособности в процессе производственной деятельности, профилактику заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью	-	
	<b>Перечень практических занятий</b>	<b>2</b>	
	45. Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на поддержание работоспособности в процессе производственной деятельности, профилактику заболеваний, связанных с учебной и производственной	2	

	деятельностью		
<b>Тема 2.11</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ПРБ 01, ПРБ 04, ПРБ 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 09, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07
	1. Виды физкультурно-спортивной деятельности, двигательные задания, упражнения, способствующие развитию значимых в профессиональной деятельности физических и психических качеств. <sup>i</sup>	-	
	<b>Перечень практических занятий</b>	<b>4</b>	
	46. Развитие профессионально – значимых физических и психических качеств	4	
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Проведение самостоятельного поиска естественнонаучной информации; использование компьютерных технологий для ее обработки, передачи и представления на одну из тем: 1. Физическая культура личности. Международное спортивное студенческое движение. 2. История возрождения современного Олимпийского движения и его роль в мировой культуре. 3. Выдающиеся советские и российские участники Олимпийских игр (на примере одного-двух спортсменов). Самодиагностика: измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Ежедневно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. Выполнение индивидуально подобранных комплексов оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики. Написание реферата на одну из тем: 1 «Способы самоконтроля функционального состояния организма, физической подготовленности и работоспособности». «Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания». «Влияние экологических факторов на здоровье человека». Подготовка сообщений по теме «Основные физические качества человека. Оценка собственного здоровья, факторы физического здоровья, базовые составляющие здорового образа жизни». Самостоятельные наблюдения за личностным физическим развитием и физической подготовленностью. Выполнение комплексов упражнений на выносливость 15-20 минут в день/через день по 30-60 минут: быстрая ходьба, пробежки, велотренажёр, проработка мышц с помощью отягощений. Контроль за пульсом. Написание реферата на тему: Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей		<b>59</b>	



<p>Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).</p> <p>Оздоровительный бег. Кроссовый бег</p> <p>Написание доклада по разделу «Лёгкая атлетика»</p> <p>Написание доклада по разделу «Баскетбол», «Волейбол»</p> <p>Написание доклада по разделу «Футбол»</p> <p>Написание доклада по разделу «Лыжи»</p> <p>Написание доклада по разделу «Гимнастика»</p> <p>Проведение физкультминутки во время занятий.</p> <p>Изучение правил спортивных игр.</p> <p>Изучение судейских жестов.</p> <p>Общая согласованность движений. Фазовый характер движений. Скорость, темп, Ритм, шаг.</p> <p>Внутрицикловая скорость плавания. Модельные характеристики техники плавания. Основы техники плавания способом брасс на груди. Основы техники плавания способом кроль на груди</p> <p>Подготовка к контрольным тестам, упражнениям и заданиям.</p>		
<b>Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)</b>	<b>2*</b>	
<b>Всего:</b>	<b>177</b>	

## 2.3. Содержание учебной дисциплины

### **Физическая культура и здоровый образ жизни**

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.

### **Формы организации занятий физической культурой.**

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

#### **Оздоровительные системы физического воспитания.**

Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

#### **Физическое совершенствование**

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.

Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1 Материально-техническое обеспечение**

**Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:**

Специальные помещения представляют собой учебные аудитории для проведения занятий всех видов, предусмотренных образовательной программой, в том числе групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы, мастерские и лаборатории, оснащенные оборудованием, техническими средствами обучения и материалами, учитывающими требования международных стандартов:

1. Спортивный зал, спортивный стадион с препятствиями
  - спортивное оборудование для занятий игровыми видами спорта; стадион с элементами полосы препятствий
2. Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий:
  - стадион с элементами полосы препятствий
  - оборудование и инвентарь открытого стадиона широкого профиля

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения (перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы):**

##### **Основные источники:**

##### **Печатные источники:**

1. Физическая культура. 10-11 классы : учеб. для общеобразоват. организаций : базовый уровень / В. И. Лях. – 7-е изд., перераб. И доп. – М. : Просвещение, 2019. – 271 с. :ил. – ISBN 978-5-09-071625-3..

##### **Электронные источники:**

1. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/465965>

2. Туревский, И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО : учебное пособие для среднего профессионального образования / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 148 с. — (Профессиональное

образование). — ISBN 978-5-534-11519-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/456955>.

3. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/456547>.

#### **Дополнительные источники:**

##### **Печатная литература:**

1. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — М. : Издательство Юрайт, 2019. — 424 с. — Серия : Профессиональное образование. - ISBN 978-5-534-02612-2

##### **Электронные источники:**

1. Капилевич, Л. В. Физиология человека. Спорт : учебное пособие для среднего профессионального образования / Л. В. Капилевич. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 141 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10199-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/456464>

2. Рубанович, В. Б. Основы врачебного контроля при занятиях физической культурой : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Б. Рубанович. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 253 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11150-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/456982>.

3. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 322 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13046-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/448840>.

4. Алхасов, Д. С. Организация и проведение внеурочной деятельности по физической культуре : учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 176 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11533-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/456721>.

5. Бегидова, Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07862-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/473042>

6. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342>

7. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богашенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681>

8. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143>

9. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475602>

**Интернет ресурсы:**

1. [www.yandex.ru](http://www.yandex.ru)
2. [www.rambler.ru](http://www.rambler.ru)
3. [www.google.ru](http://www.google.ru)
4. [www.mail.ru](http://www.mail.ru)

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Оценочные средства для текущего контроля и промежуточной аттестации представлены в Фонде оценочных средств.

Результаты обучения	Методы оценки
ПРБ 01	тестирование (теоретическое) оценка результатов выполнения практической работы экспертное наблюдение выполнения практических работ
ПРБ 02	тестирование (теоретическое) оценка результатов выполнения практической работы экспертное наблюдение выполнения практических работ
ПРБ 03	оценка результатов выполнения практической работы экспертное наблюдение выполнения практических работ на методико-практических занятиях
ПРБ 04	экспертное наблюдение выполнения практических работ на методико-практических занятиях
ПРБ 05	экспертное наблюдение выполнения технических приемов и двигательных действия базовых видов спорта на учебно-тренировочных занятиях, в том числе в игровой и соревновательной деятельности контрольное тестирование, контрольные упражнения

Образовательные результаты	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>Личностные результаты:</p> <p>ЛР 02 Гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности</p> <p>ЛР 03 Готовность к служению Отечеству, его защите</p> <p>ЛР 05 Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности</p>	<p><b>Входной контроль:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– оценивание тестирования</li> <li>– оценка деятельности обучающихся на практических занятиях</li> <li>- самооценка, взаимооценка</li> </ul> <p><b>Текущий контроль:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– оценивание рефератов, в том числе презентаций</li> <li>– оценка письменных работ, ответов на теоретический вопрос</li> <li>- оценка устного развернутого ответа на теоретический</li> </ul>

<p>ЛР 06 Толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям</p> <p>ЛР 07 Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности</p> <p>ЛР 08 Нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей</p> <p>ЛР 09 Готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности</p> <p>ЛР 10 Эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений</p> <p>ЛР 11 Принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков</p> <p>ЛР 12 Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь</p> <p>ЛР 13 Осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем.</p> <p>Метапредметные результаты:</p> <p>МР 01 Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях</p> <p>МР 02 Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты</p> <p>МР 03 Владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания</p> <p>МР 04 Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей</p>	<p>вопрос</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- тестирование</li> <li>- экспертное наблюдение за деятельностью обучающихся на практических занятиях</li> <li>- оценивание результатов достижений на практических занятиях</li> </ul> <p><b>Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)</b></p> <p>Экспертная оценка на промежуточной аттестации</p>
--	--



разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников

МР 05 Умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности

МР 07 Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей

МР 09 Владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения

Предметные результаты:

ПРб 01 Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

ПРб 02 Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью

ПРб 03 Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств

ПРб 04 Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности

ПРб 05 Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.