

государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Самарской области
«Обшаровский государственный техникум им. В.И.Суркова»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
ОУП 06. Физическая культура
ПРОГРАММЫ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ РАБОЧИХ,
СЛУЖАЩИХ

по профессии: 46.01.03 Делопроизводитель

Квалификация: делопроизводитель

Срок обучения: 2 года 10 месяцев

с.Обшаровка, 2020г.

Рассмотрена
на заседании
методической комиссии

Протокол № 7
от «19» мая 2020г.

Председатель

Мухоморова В.В. Мухоморова В.В.
подпись расшифровка

Разработчик:
преподаватель

Жоголев В.А. Жоголев В.А.

Составлена на основании ФГОС
3-го поколения по программе
подготовки квалифицированных
рабочих, служащих по профессии
46.01.03 Делопроизводитель
и примерной программы
учебного предмета
Физическая культура

Утверждаю:
Директор

Захаров Н.В. Захаров Н.В.
«19» мая 2020г.



Рабочая программа учебного предмета ОУП.06 Физическая культура разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) среднего общего образования, федерального государственного стандарта среднего профессионального образования (далее – СПО) по профессии 46.01.03 Делопроизводитель, рекомендациями 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 специальности или профессии среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259), примерной программы учебного предмета ОУП.04 Физическая культура для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (далее – ФГАУ «ФИРО») 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).

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	5
1.1. Область применения программы учебного предмета	5
1.2. Место учебного предмета в структуре основной профессиональной образовательной программы	5
1.3. Планируемые результаты освоения учебного предмета	6
1.4. Количество часов на освоение программы учебного предмета ...	9
2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ	10
2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы	10
2.2. Тематический план и содержание учебного предмета	11
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	17
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	18

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы учебного предмета

Программа учебного предмета Физическая культура является частью общеобразовательного цикла образовательной программы СПО – программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих (далее – ППКРС) по профессии 46.01.03 Делопроизводитель, входящей в состав укрупненной группы 46.00.00 История и археология.

1.2. Место учебного предмета в структуре ППКРС

Учебный предмет является предметом общеобразовательного цикла в соответствии с техническим профилем среднего профессионального образования.

Учебный предмет относится к предметной области ФГОС среднего общего образования Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности общей из обязательных предметных областей.

Уровень освоения учебного предмета в соответствии с ФГОС среднего общего образования базовый.

Реализация содержания учебного предмета предполагает соблюдение принципа строгой преемственности по отношению к содержанию курса Физическая культура на ступени основного общего образования.

В то же время учебный предмет Физическая культура для профессиональных образовательных организаций обладает самостоятельностью и цельностью.

Рабочая учебная программа Физическая культура имеет межпредметную связь с общеобразовательными учебными предметами «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности»

Изучение учебного предмета Физическая культура завершается промежуточной аттестацией в форме *дифференцированного зачета* в рамках освоения ППКРС на базе основного общего образования.

1.3. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Планируемые результаты освоения учебного предмета:

личностные результаты:

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

метапредметные результаты:

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

предметные результаты:

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

Освоение содержания учебного предмета Физическая культура обеспечивает формирование и развитие универсальных учебных действий в контексте преемственности формирования общих компетенций.

Виды универсальных учебных действий	Общие компетенции в соответствии с ФГОС СПО по профессии
<p>Личностные обеспечивают ценностно-смысловую ориентацию обучающихся и ориентацию в социальных ролях и межличностных отношениях</p>	<p>ОК1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес ОК3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы ОК7. Исполнять воинскую обязанность, в том числе и с применением полученных профессиональных знаний (для юношей)</p>
<p>Регулятивные: целеполагание, планирование, прогнозирование, контроль (коррекция), саморегуляция, оценка (обеспечивают организацию обучающимися своей учебной деятельности)</p>	<p>ОК2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем ОК3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.</p>
<p>Познавательные обеспечивают исследовательскую компетентность, умение работать с информацией</p>	<p>ОК4. Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, ОК5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности,</p>
<p>Коммуникативные обеспечивают социальную компетентность и учет позиции других людей, умение слушать и вступать в диалог, участвовать в коллективном обсуждении проблем, взаимодействовать и сотрудничать со сверстниками и взрослыми</p>	<p>ОК6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.</p>

1.4. Количество часов на освоение программы учебного предмета

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 356 часов, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 237 часов;
- самостоятельная работа обучающегося 119 часов.

В том числе часов **вариативной части** учебных циклов *ППКРС*:
не предусмотрено.

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	356
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	237
в том числе:	
лабораторные занятия	-
практические занятия	235
контрольные работы	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	119
в том числе:	
проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями	60
выполнение практических контрольных тестов	59
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Вид учебной работы	Количество часов
Аудиторные занятия. Содержание обучения.	Профессия СПО
I курс	
1. Физическая культура	2
2. Легкая атлетика	8
3. Спортивные игры. Волейбол	10
4. Спортивные игры. Баскетбол	10
5. Гимнастика	16
6. Лыжная подготовка	12
7. Профессионально-прикладная физическая подготовка	21
8. Спортивные игры. Волейбол	18
9. Баскетбол	10
10. Легкая атлетика.	12
Итого	120
II курс	
1. Физическая культура (теория)	2
2. Легкая атлетика	8
3. Спортивные игры. Волейбол	10
4. Спортивные игры. Баскетбол	10
5. Гимнастика	16
6. Лыжная подготовка	12
7. Профессионально-прикладная физическая подготовка	21
8. Спортивные игры. Волейбол	18
9. Баскетбол	10
10. Легкая атлетика.	8
Дифференцированный зачет	1
Итого	117
Внеаудиторная самостоятельная работа	
Совершенствование техники выполнения спортивных упражнений и технических приемов	119
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	
Всего	356

2.2. Содержание учебного предмета Физическая культура

Наименование разделов и тем		Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1		2	3	4
		<i>I курс</i>		
Тема 1. Физическая культура		Содержание учебного материала	2	
	1	Практические занятия 1-2 1.Входящий контроль по сдаче нормативов по легкой атлетике	1	
	2	2. Входящий контроль по сдаче нормативов по легкой атлетике	1	
		Тематика внеаудиторной самостоятельной работы.	1	
		Основы мер безопасности	1	
Тема 2. Легкая атлетика		Содержание учебного материала	8	
		Практические занятия 3-10		
	3	1. Совершенствование низкого старта и стартового разгона	1	
	4	2. Совершенствование высокого старта и финиширования	1	
	5	3. Совершенствование техники бега на короткие дистанции (100 м)	1	
	6	4. Совершенствование техники эстафетного бега	1	
	7	5. Совершенствование техники бега на средние дистанции	1	
	8	6. Совершенствование бега по прямой с различной скоростью	1	
	9	7. Совершенствование прыжков в высоту способом перешагивания	1	
	10	8. Совершенствование прыжков в высоту перекидным способом	1	
		Тематика внеаудиторной самостоятельной работы	6	
		Совершенствование техники бега	6	
Тема 3. Спортивные игры. Волейбол		Содержание учебного материала	10	
		Практические занятия 11-20		
	11	1. Разучивание приемов мяча с подачи	1	
	12	2. Разучивание передач из зон 1,6,5 в зону 3	1	
	13	3. Разучивание верхней прямой подачи	1	
	14	4. Разучивание нападающего удара	1	
	15	5. Учебная игра	1	
	16	6. Совершенствование техники приема мяча	1	
	17	7. Совершенствование передачи мяча	1	
	18	8. Совершенствование техники подачи мяча	1	
	19	9. Контрольная игра 6х6	1	
	20	10 Совершенствование техники игры командой	1	
		Тематика внеаудиторной самостоятельной работы	5	
		Совершенствование техники игры	5	
Тема 4 Спортивные игры. Баскетбол		Содержание учебного материала	10	

		Практические занятия 21-30		
	21	1. Разучивание ловли мяча от щита	1	
	22	2. Разучивание ведения мяча с изменением отскока и скорости	1	
	23	3. Совершенствование различных передач в движении	1	
	24	4. Совершенствование бросков мяча в корзину с разных точек	1	
	25	5. Разучивание тактических действий в защите	1	
	26	6. Разучивание тактических действий в нападении	1	
	27	7. Учебная игра	1	
	28	8. Совершенствование передачи мяча в нападении	1	
	29	9. Совершенствование техники игры в защите	1	
	30	10. Работа на тренажерах	1	
		Тематика внеаудиторной самостоятельной работы	6	
		Самостоятельное применение средств физического воспитания	6	
Тема 5. Гимнастика		Содержание учебного материала	16	
		Практические занятия 31-46		
	31	1. Вводный урок. ТБ	1	
	32	2. Разучивание: длинного кувырка вперед через препятствие 90 см. (м); перекатом стойка на лопатках (д)	1	
	33	3. Разучивание: - стойки на голове и руках и руках силой (м); из стойки на лопатках переворот назад в полуштанг (д)	1	
	34	4. Разучивание соединения из 3-4 элементов	1	
	35	5. Совершенствование лазания по канату	1	
	36	6. Разучивание опорного прыжка	1	
	37	7. Совершенствование упражнений с гантелями	1	
	38	8. Совершенствование упражнений у гимнастической стенки	1	
	39	9. Зачет по технике выполнения упр. по гимнастике	1	
	40	10. Сдача нормативов по гимнастике	1	
	41	11. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	1	
	42-43	12/13. Работа на тренажерах	2	
	44	14. Силовая подготовка	1	
	45	15. Работа на тренажерах	1	
	46	16. Сдача контрольных нормативов	1	
		Тематика внеаудиторной самостоятельной работы	8	
		Техника выполнения силовых упражнений	8	
Тема 6. Лыжная подготовка		Содержание учебного материала	12	
		Практические занятия 47-58		
	47	1. Вводный урок. ТБ. Подбор лыжного инвентаря	1	
	48	2. Совершенствование попеременного двухшажного хода	1	
	49	3. Совершенствование одновременного бесшажного хода	1	

	50	4. Совершенствование одновременного одношажного хода	1	
	51	5. Зачет	1	
	52	6. Совершенствование перехода с одного хода на другой	1	
	53	7. Лыжные гонки на 1 км	1	
	54	8. Совершенствование спусков со склона с поворотами и торможением	1	
	55	9. Лыжные гонки 2 км	1	
	56	10. Прохождение дистанции до 5 км	1	
	57	11. Лыжные гонки на 3 км	1	
	58	12. Лыжные гонки на 5 км. Прохождение дистанции до 5 км без учета времени	1	
		Тематика внеаудиторной самостоятельной работы	7	
		Совершенствование техники бега на лыжах	7	
Тема 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка		Содержание учебного материала	21	
		Практические занятия 59-79		
	59-60	1-2 Силовые упражнения на снарядах	2	
	61-62	3-4 Совершенствование координации движений	2	
	63-64	5-6 Проведение учета двигательной подготовленности	2	
	65-66	7-8 Совершенствование упражнений для верхнего плечевого пояса	2	
	67-68	9-10 Совершенствование вестибулярной устойчивости	2	
	69-70	11-12 Совершенствование акробатической подготовки	2	
	71-72	13-14 Работа на тренажерах	2	
	73-74	15-16 Совершенство упражнений на перекладине	2	
	75-76	17-18 Силовая подготовка	2	
	77-78	19-20 Совершенство упражнений по гимнастике	2	
	79	21 Совершенство упражнений по акробатике	1	
		Тематика внеаудиторной самостоятельной работы	11	
		Самостоятельное применение средств физического воспитания	6	
		Совершенствование выполнения упражнений	5	
Тема 8. Спортивные игры. Волейбол		Содержание учебного материала	18	
		Практические занятия 80-97		
	80-81	1-2 Совершенствование подачи	2	
	82-83	3-4 Совершенствование приема мяча в зону 3	2	
	84-85	5-6 Совершенствование второй передачи в зону «, 4	2	
	86-87	7-8 Совершенствование нападающего	2	
	88-89	9-10 Совершенствование техники блокирования	2	
	90-91	11-12 Учебно-тренировочные игры	2	
	92-93	13-14 Работа на тренажере	2	
	94-95	15-16 Силовая подготовка	2	
	96	17 Совершенствование групповой игры	1	

	97	18. Контрольная игра 6х6	1
		Тематика внеаудиторной самостоятельной работы	3
		Совершенствование приемов мяча	2
		Основы мер безопасности	1
Тема 9. Баскетбол		Содержание учебного материала	10
		Практические занятия 98-107	
	98	1. Совершенствование ловли мяча после отскока мяча	1
	99	2. Совершенствование передачи одной рукой в движении	1
	100	3. Совершенствование тактических действий в защите	1
	101	4. Совершенствование тактических действий в нападении	1
	102	5. Учебно-тренировочные игры	1
	103	6. Совершенствование техники бросков	1
	104	7. Совершенствование техники ведения игры	1
	105	8. Скоростная силовая подготовка	1
	106	9. Работа на тренажерах	1
	107	10. Совершенствование техники судейств	1
		Тематика внеаудиторной самостоятельной работы	5
		Совершенствование приемов мяча	4
		Основы мер безопасности	1
Тема 10. Легкая атлетика.		Содержание учебного материала	13
		Практические занятия 108-120	
	108	1. Совершенствование прыжка в длину	1
	109	2. Совершенствование метания гранаты	1
	110	3. Кроссовая подготовка	1
	111	4. Контрольный норматив. Граната	1
	112	5. Контрольный норматив прыжок в длину	1
	113	6. Совершенствование техники бега средней дистанции	1
	114-115	7/8. Работа на тренажерах	2
	116-117	9/10. Совершенствование двигательной подготовки	2
	118-119	11/12. Контроль двигательной подготовки	2
	120	13. Зачет.	1
		Тематика внеаудиторной самостоятельной работы	8
		Совершенствование тренировочного процесса	8
		Итого за первый курс	120

Наименование разделов и тем		Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
<i>1</i>		<i>2</i>	3	4
		II курс		
Тема 1. Физическая культура		Содержание учебного материала	2	
	1	1. Физическая культура в системе СПО	1	1
	2	2. Гигиена, питание и совершенствование в системе СПО	1	1
		Тематика внеаудиторной самостоятельной работы.	1	
		Основы мер безопасности	1	
Тема 2. Легкая атлетика		Содержание учебного материала	8	
		Практические занятия 1-8		
	3	1. Совершенствование низкого старта и стартового разгона	1	
	4	2. Совершенствование высокого старта и финиширования	1	
	5	3. Совершенствование техники бега на короткие дистанции (100 м)	1	
	6	4. Совершенствование техники эстафетного бега	1	
	7	5. Совершенствование техники бега на средние дистанции	1	
	8	6. Совершенствование бега по прямой с различной скоростью	1	
	9	7. Совершенствование прыжков в высоту способом перешагивания	1	
	10	8. Совершенствование прыжков в высоту перекидным способом	1	
		Тематика внеаудиторной самостоятельной работы	6	
		Совершенствование техники бега	6	
Тема 3. Спортивные игры. Волейбол		Содержание учебного материала	10	
		Практические занятия 9-18		
	11	1. Разучивание приемов мяча с подачи	1	
	12	2. Разучивание передач из зон 1,6,5 в зону 3	1	
	13	3. Разучивание верхней прямой подачи	1	
	14	4. Разучивание нападающего удара	1	
	15	5. Учебная игра	1	
	16	6. Совершенствование техники приема мяча	1	
	17	7. Совершенствование передачи мяча	1	
	18	8. Совершенствование техники подачи мяча	1	
	19	9. Контрольная игра бхб	1	
	20	10 Совершенствование техники игры командой	1	
		Тематика внеаудиторной самостоятельной работы	5	
		Совершенствование техники игры	5	
Тема 4 Спортивные игры. Баскетбол		Содержание учебного материала	10	
		Практические занятия 19-28		

	21	1. Разучивание ловли мяча от щита	1	
	22	2. Разучивание ведения мяча с изменением отскока и скорости	1	
	23	3. Совершенствование различных передач в движении	1	
	24	4. Совершенствование бросков мяча в корзину с разных точек	1	
	25	5. Разучивание тактических действий в защите	1	
	26	6. Разучивание тактических действий в нападении	1	
	27	7. Учебная игра	1	
	28	8. Совершенствование передачи мяча в нападении	1	
	29	9. Совершенствование техники игры в защите	1	
	30	10. Работа на тренажерах	1	
		Тематика внеаудиторной самостоятельной работы	6	
		Самостоятельное применение средств физического воспитания	6	
Тема 5. Гимнастика		Содержание учебного материала	16	
		Практические занятия 29-44		
	31	1. Вводный урок. ТБ	1	
	32	2. Разучивание: длинного кувырка вперед через препятствие 90 см. (м); перекатом стойка на лопатках (д)	1	
	33	3. Разучивание: - стойки на голове и руках и руках силой (м); из стойки на лопатках переворот назад в полуштанг (д)	1	
	34	4. Разучивание соединения из 3-4 элементов	1	
	35	5. Совершенствование лазания по канату	1	
	36	6. Разучивание опорного прыжка	1	
	37	7. Совершенствование упражнений с гантелями	1	
	38	8. Совершенствование упражнений у гимнастической стенки	1	
	39	9. Зачет по технике выполнения упр. по гимнастике	1	
	40	10. Сдача нормативов по гимнастике	1	
	41	11. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	1	
	42-43	12/13. Работа на тренажерах	2	
	44	14. Силовая подготовка	1	
	45	15. Работа на тренажерах	1	
	46	16. Сдача контрольных нормативов	1	
		Тематика внеаудиторной самостоятельной работы	8	
		Техника выполнения силовых упражнений	8	
Тема 6. Лыжная подготовка		Содержание учебного материала	12	
		Практические занятия 45-56		
	47	1. Вводный урок. ТБ. Подбор лыжного инвентаря	1	
	48	2. Совершенствование попеременного двухшажного хода	1	
	49	3. Совершенствование одновременного бесшажного хода	1	
	50	4. Совершенствование одновременного одношажного хода	1	

	51	5. Зачет	1	
	52	6. Совершенствование перехода с одного хода на другой	1	
	53	7. Лыжные гонки на 1 км	1	
	54	8. Совершенствование спусков со склона с поворотами и торможением	1	
	55	9. Лыжные гонки 2 км	1	
	56	10. Прохождение дистанции до 5 км	1	
	57	11. Лыжные гонки на 3 км	1	
	58	12. Лыжные гонки на 5 км. Прохождение дистанции до 5 км без учета времени	1	
		Тематика внеаудиторной самостоятельной работы	7	
		Совершенствование техники бега на лыжах	7	
Тема 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка		Содержание учебного материала	21	
		Практические занятия 57-78		
	59-60	1-2 Силовые упражнения на снарядах	2	
	61-62	3-4 Совершенствование координации движений	2	
	63-64	5-6 Проведение учета двигательной подготовленности	2	
	65-66	7-8 Совершенствование упражнений для верхнего плечевого пояса	2	
	67-68	9-10 Совершенствование вестибулярной устойчивости	2	
	69-70	11-12 Совершенствование акробатической подготовки	2	
	71-72	13-14 Работа на тренажерах	2	
	73-74	15-16 Совершенство упражнений на перекладине	2	
	75-76	17-18 Силовая подготовка	2	
	77-78	19-20 Совершенство упражнений по гимнастике	2	
	79	21 Совершенство упражнений по акробатике	1	
		Тематика внеаудиторной самостоятельной работы	11	
		Самостоятельное применение средств физического воспитания	6	
		Совершенствование выполнения упражнений	5	
Тема 8. Спортивные игры. Волейбол		Содержание учебного материала	18	
		Практические занятия 79-95		
	80-81	1-2 Совершенствование подачи	2	
	82-83	3-4 Совершенствование приема мяча в зону 3	2	
	84-85	5-6 Совершенствование второй передачи в зону «, 4	2	
	86-87	7-8 Совершенствование нападающего	2	
	88-89	9-10 Совершенствование техники блокирования	2	
	90-91	11-12 Учебно-тренировочные игры	2	
	92-93	13-14 Работа на тренажере	2	
	94-95	15-16 Силовая подготовка	2	
	96	17 Совершенствование групповой игры	1	
	97	18. Контрольная игра бхб	1	

		Тематика внеаудиторной самостоятельной работы	3
		Совершенствование приемов мяча	2
		Основы мер безопасности	1
Тема 9. Баскетбол		Содержание учебного материала	10
		Практические занятия 96-105	
	98	1. Совершенствование ловли мяча после отскока мяча	1
	99	2. Совершенствование передачи одной рукой в движении	1
	100	3. Совершенствование тактических действий в защите	1
	101	4. Совершенствование тактических действий в нападении	1
	102	5. Учебно-тренировочные игры	1
	103	6. Совершенствование техники бросков	1
	104	7. Совершенствование техники ведения игры	1
	105	8. Скоростная силовая подготовка	1
	106	9. Работа на тренажерах	1
	107	10. Совершенствование техники судейств	1
		Тематика внеаудиторной самостоятельной работы	5
		Совершенствование приемов мяча	4
		Основы мер безопасности	1
Тема 10. Легкая атлетика.		Содержание учебного материала	10
		Практические занятия 106-117	
	108	1. Совершенствование прыжка в длину	1
	109	2. Совершенствование метания гранаты	1
	110	3. Кроссовая подготовка	1
	111	4. Контрольный норматив. Граната	1
	112	5. Контрольный норматив прыжок в длину	1
	113	6. Совершенствование техники бега средней дистанции	1
	114-115	7/8. Работа на тренажерах	2
	116	9. Совершенствование двигательной подготовки	1
	117	10. Дифференцированный зачет	1
		Тематика внеаудиторной самостоятельной работы	7
		Совершенствование тренировочного процесса	7
		Итого за второй курс	117
		Итого	356

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебного предмета требует наличия спортивного зала, тренажерного зала, спортивной площадки.

Оборудование спортивного зала: мячи: волейбольные, баскетбольные, футбольные; скакалки, обруч, шведская лестница, гимнастические маты, перекладина, брусья, гимнастический козел, гимнастический конь, гимнастический мостик.

Технические средства обучения: секундомер, фотоаппарат.

3.2. Информационное обеспечение

Информационное обеспечение обучения содержит перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основные источники

Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. –М., 2017

Бишаева А.А. Физическая культура: электронный учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.–М.,2017

Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. – М., 2017

Для преподавателей

Об образовании в Российской Федерации: федер. закон от 29.12. 2012 № 273-ФЗ (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, в ред. от 03.07.2016, с изм. от 19.12.2016.)

Приказ Министерства образования и науки РФ от 31 декабря 2015 г. N 1578 "О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. N413"

Дополнительные источники

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., 2010.

Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2011.

Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.

Перечень Интернет-ресурсов

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.goupr32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также в результате выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения раскрываются через усвоенные знания и приобретенные умения, направленные на приобретение общих компетенций.

Результаты обучения (предметные) на уровне учебных действий	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
обеспечивают ценностно-смысловую ориентацию обучающихся и ориентацию в социальных ролях и межличностных отношениях	Проверка и оценка результатов выполнения тестирования
целеполагание, планирование, прогнозирование, контроль (коррекция), саморегуляция, оценка (обеспечивают организацию обучающимися своей учебной деятельности)	Проверка и оценка тестовых заданий
обеспечивают исследовательскую компетентность, умение работать с информацией	приобретение опыта самостоятельного поиска, анализа и отбора информации с использованием различных источников и новых информационных технологий;
обеспечивают социальную компетентность и учет позиции других людей, умение слушать и вступать в диалог, участвовать в коллективном обсуждении проблем, взаимодействовать и сотрудничать со сверстниками и взрослыми	Формировать умения обобщать результаты своих наблюдений, участвовать в дискуссии, отстаивать свою точку зрения, находить компромиссное решение в различных ситуациях;