

**Автономная некоммерческая профессиональная образовательная организация
"Академия технологии и управления"
(АНПОО "Академия технологии и управления")**



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
общеобразовательного учебного предмета**

БД.08. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

**для специальности социально-экономического профиля
38.02.07 Банковское дело**

Разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413

Утверждена в составе ППСЗ по специальности 38.02.07 Банковское дело

Организация - разработчик: АНПОО «Академия технологии и управления»

СОДЕРЖАНИЕ

1	ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	4
2	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	6
3	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	24
4	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	25

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

БД.08. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» разработана на основе требований федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413; Примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной ФГАУ «ФИРО» для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (протокол № 3 от 21 июля 2015 г.); Рекомендаций по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования в соответствии с письмом Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259.

Программа общеобразовательного учебного предмета предназначена для изучения физической культуры в профессиональных образовательных организациях СПО, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (ОПОП СПО) на базе основного общего образования при подготовке специалистов среднего звена по специальности 38.02.07 Банковское дело

1.2. Место учебного предмета в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебный предмет БД.08. Физическая культура изучается в общеобразовательном цикле ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования как учебный предмет естественнонаучного профиля профессионального образования.

1.3. Цели и задачи учебного предмета – требования к результатам освоения учебного предмета:

Освоение содержания учебного обеспечивает достижение обучающимися следующих результатов:

личностных:

ЛР.2. 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;

ЛР.3. Готовность к служению Отечеству, его защите;

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;

метапредметных:

М.1 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;

М.2 умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

М.4 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;

М.5 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;

М.7 умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;

предметных:

П.1 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);

П.2 Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

П.3 Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

П 4. Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

П.5 Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

1.4. Количество часов на освоение программы учебного предмета:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 123 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 117 часов;

практического обучения обучающегося 115 часов;

самостоятельной работы обучающегося 6 часов

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	123
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
в том числе:	
практические занятия	115
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	
в том числе:	
самостоятельная работа над индивидуальным проектом	6
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебного предмета БД.08. Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов
1	2	3
Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	Содержание учебного материала	
	Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями. Вводный инструктаж по технике безопасности на занятиях физической культуры в СМГ Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.	1
Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	Содержание учебного материала	
	Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура».	1
Раздел 1. Легкая атлетика		32 (16)
Тема 1. Обучение технике бега на короткие дистанции.	Содержание учебного материала	
	Практическое занятие Легкая атлетика в системе физического воспитания России. Классификация видов легкой атлетики. Оздоровительное, прикладное и оборонное значение легкой атлетики.	1
Тема 2. Профилактика спортивного травматизма.	Содержание учебного материала	
	Практическое занятие Роль организации самостоятельных занятий. Бег на короткие дистанции.	1
Тема 3. Бег с высоким подниманием бедра	Содержание учебного материала	
	Практическое занятие Бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, приставными шагами. Специальные упражнения бегуна.	1
Тема 4. Тренировка в беге на короткие дистанции.	Содержание учебного материала	
	Практическое занятие Бег в гору и под уклон, на пологом и крутом склоне. Демонстрация работы рук, ног и дыхания во время бега.	1
Тема 5. Обучение технике	Содержание учебного материала	

высокого старта	Практическое занятие Бег с высоким подниманием бедра 2х30м. Упражнения с захлестыванием голени назад 2х30м. Упражнения на ускорение бега 2х30м, 2х60м.	1
Тема 6. Отработка стартового разгона.	Содержание учебного материала	
	Практическое занятие Отработка техники высокого старта. Проверка уровня физической подготовленности. Отработка финиширования. Бег по дистанции. Бег по повороту.	1
Тема 7.Обучение технике низкого старта.	Содержание учебного материала	
	Практическое занятие Отработка низкого старта. Бег по дистанции. Бег по повороту. Контрольный тест. Упражнения для совершенствования техники низкого старта. Низкий старт из различных исходных положений. Низкие старты из различных исходных положений: из положения стоя согнувшись, из упора лежа согнувшись, из упора стоя на коленях, из упора стоя на одном колене (маховой ноги), туловище прямо, руки опущены вниз. Бег с низкого старта без колодок (без сигнала и по сигналу).	1
Тема 8. Низкий старт из различных исходных положений.	Содержание учебного материала	
	Низкие старты из различных исходных положений: из положения стоя согнувшись, из упора лежа согнувшись, из упора стоя на коленях, из упора стоя на одном колене (маховой ноги), туловище прямо, руки опущены вниз. Бег с низкого старта без колодок (без сигнала и по сигналу).	1
Работа над ИП. Выбор тем индивидуальных проектов	Содержание учебного материала	
	Установочное занятие: цели, задачи проектов. Поиск проблемного поля и темы, требования, сроки. Обсуждение и формулирование основных идей проектов. Выбор тем (направлений) индивидуальных проектов.	1
Тема 9. Бег на средние дистанции	Содержание учебного материала.	
	Практическое занятие Отработка техники высокого старта. Проверка уровня физической подготовленности. Отработка финиширования. Бег по дистанции. Бег по повороту.	1
Тема 10. Бег на длинные дистанции	Содержание учебного материала.	
	Практическое занятие Техника бега (движение ног, рук, положение туловища). Контрольный тест. Кроссовый бег. Определение ЧСС.	1
Тема 11.Обучение технике финиширования	Содержание учебного материала	
	Практическое занятие Финиширование при медленном и быстром беге, ходьбе. Финиширование с быстрым наклоном туловища вперед и отведением рук назад. Наклон вперед на финишную ленточку с поворотом плеч в медленном и быстром беге, индивидуально и в группах. Бросок на ленточку грудью вперед небольшими группами по 3–4 человека с ускоряющегося бега.	1

Тема 12. Бег по пересеченной местности	Содержание учебного материала	
	Практическое занятие Техника безопасности при преодолении препятствий. Финиширование. Определение частоты дыхания. Бег в гору. Бег под уклон. Преодоление естественных препятствий.	1
Тема 13. Обучение технике эстафетного бега 4 100 м	Содержание учебного материала.	
	Практическое занятие Способы передачи эстафетной палочки снизу. Передача эстафетной палочки правой и левой руками, стоя на месте, без предварительной имитации и с предварительной имитацией движений рук при беге. Передача эстафетной палочки по сигналу преподавателя при передвижении шагом.	1
Тема 14. Обучение технике эстафетного бега 4 400 м	Содержание учебного материала.	
	Практическое занятие Передача эстафетной палочки по сигналу передающего при передвижении медленным, а затем быстрым бегом. Передача эстафетной палочки при быстром беге по отдельной дорожке. Старт на прямой из положения с опорой на одну руку. вираж).	1
Тема 15. Старт на отдельной дорожке на прямой.	Содержание учебного материала.	
	Практическое занятие Старт на отдельной дорожке на повороте (при выходе на прямую) с опорой на одну руку.	1
Тема 16. Соблюдение расстояния от начала разбега до контрольной отметки.	Содержание учебного материала.	
	Практическое занятие Старт на отдельной дорожке в момент достижения передающим контрольной отметки.	1
Тема 17. Техника бега по прямой с различной скоростью	Содержание учебного материала	
	Практическое занятие Прямолинейное движение: бег по «коридору» (узкой дорожке) шириной 20–30 см; бег по прямой линии шириной 5 см.; бег по гимнастическим скамейкам. Прыжки с ноги на ногу с переходом на бег по дистанции. Продвижение вперед при минимальном сгибании ноги в коленном суставе.	1
Тема 18. Прыжки с ноги на ногу с переходом на бег по дистанции.	Содержание учебного материала	
	Практическое занятие Продвижение вперед при минимальном сгибании ноги в коленном суставе.	1
Работа над ИП. Постановка цели проекта	Содержание учебного материала	
	Сбор и систематизация материалов в соответствии с идеей и типом индивидуального проекта, подбор иллюстраций. Определение и анализ проблемы. Постановка цели проекта. Анализ имеющейся информации и поиск информационных лакун. Поиск оптимального способа достижения цели проекта (анализ альтернативных решений), построение алгоритма деятельности. Пошаговое планирование работ. Анализ ресурсов.	1

Тема 19. Бег на расстояние 10–15 м с высоким подниманием бедра	Содержание учебного материала	
	Практическое занятие Бег на расстояние 10–15 м с высоким подниманием бедра– переход на бег с ноги на ногу на расстояние 10–15 м – переход на бег по дистанции 20–30 м.	1
Тема 20. Бег в спокойном темпе с постановкой стопы	Содержание учебного материала	
	Практическое занятие Бег в ровном, спокойном темпе с постановкой стопы на переднюю часть, с увеличением скорости по сигналу учителя (команде, свистку, хлопку). Бег с ускорением. Бег на время с ходу (20 м, 30 м).	1
Тема 21. Постепенное ускорение и удержание скорости на отрезках до 100 м.	Содержание учебного материала	
	Практическое занятие Имитация положений рук, ног, головы. Имитация движений конечностей - рук, ног. Медленный бег на передней части стопы, бег с высоким подниманием бедра и др.	1
Тема 22. Бег по кругу с постепенным уменьшением радиуса до 20 - 25 м.	Содержание учебного материала	
	Практическое занятие Бег до 200 м с равномерной скоростью. Бег с переменной скоростью на 200 м. Техника бега по повороту. Бег по кругу с постепенным уменьшением радиуса до 20 - 25 м.	1
Тема 23. Выбегание с середины виража на прямую	Содержание учебного материала	
	Практическое занятие Бег змейкой. Выбегание с середины виража на прямую, и вбегание с прямой в вираж. Пробегание по виражу. Переменный бег до 2000 м.	1
Тема 24. Бег в затрудненных условиях	Содержание учебного материала	
	Практическое занятие Равномерный бег до 1200 м. Бег до 1200 м с ускорением на последних 100 м. Бег в затрудненных условиях - дождь, ветер, пересеченная местность, ограниченность времени и т.д.	1
Тема 25. Обучение технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	Содержание учебного материала.	
	Практическое занятие Отталкивание с 1 шага. Прыжки с 1-3 шагов с приземлением на маховую ногу. Прыжок с 3-5 шагов через веревочку.	1
Тема 26. Прыжок с набором скорости.	Содержание учебного материала.	
	Практическое занятие Разбег 3-5,5-7,7-9 шагов с обозначением отталкивания.	1
Тема 27. Обучение	Содержание учебного материала.	

технике прыжка в высоту способом «прогнувшись».	Практическое занятие Прыжки с 2-3 шагов. Положение «в шаге». Прыжок с места с далеким выбрасыванием ног вперед. Прыжок вверх и вперед с возвышенности (0,5 м) в яму. Прыжки в длину с 5-6 шагов.	1
Тема 28. Прыжки с разного разбега.	Содержание учебного материала.	
	Практическое занятие Приземление на обе ноги. Прыжки с разного разбега (полного и неполного) с отталкиванием то грунта (от бруска). Прыжки с места в длину.	1
Тема 29. Обучение технике прыжка в высоту способом перешагивания, «ножницы».	Содержание учебного материала.	
	Практическое занятие Техника разбега и отталкивания. Техника преодоления планки.	1
Тема 30. Совершенствование техники прыжка.	Содержание учебного материала.	
	Практическое занятие Совершенствование техники прыжка.	1
Тема 31. Обучение технике прыжка в высоту способом «перекидной».	Содержание учебного материала	
	Практическое занятие Прыжки с прямого и бокового разбега на высокие предметы. Прыжки через планку с прямого разбега (прыжок «на взлет»). Прыжки в вис на гимнастическую стенку. Прыжки с доставанием подвешенного предмета маховой ногой. Бег по линии разбега с отталкиванием вверх. Прыжки через планку с 3, 5, 7, 9 шагов разбега с приземлением на толчковую ногу («пистолетиком»).	1
Тема 32. Прыжки способом «перекидной» через планку, установленную на доступной высоте.	Содержание учебного материала	
	Практическое занятие Нахождение оптимального разбега. Прыжки с 1, 3 шагов разбега с подтягиванием толчковой ноги пяткой к ягодице и поворотом на 180°.	1
Тема 33. Обучение технике метания гранат	Содержание учебного материала	
	Практическое занятие Метание снарядов с бросковых шагов в цель на расстоянии 10 —12 м от линии броска. Варианты выполнения бросковых шагов и способов отведения снаряда. Метание с 4 бросковых шагов с отведением гранаты (мяча) на 2 шага способом «прямо – назад».	1
Тема 34. Обучение технике метания гранат способом «вперед —вниз —назад».	Содержание учебного материала	
	Практическое занятие Метание с 4 бросковых отведением снаряда на 2 шага способом «дугой вверх-назад». Метание с 4 бросковых шагов с отведением снаряда на 2 шага способом «вперед —вниз —назад». Метание с 5 бросковых шагов с отведением мяча на	1

	3 шага способом «вперед —вниз —назад».	
Тема 35. Обучение технике метания ядра.	Содержание учебного материала.	
	Практическое занятие Толкание ядра с места вперед —вверх и вперед —вниз. Толкание ядра через различные предметы. Толкание ядра со скачка из круга. Толкание ядра облегченного веса со скачка.	1
Тема 36. Толкание ядра со скачка из круга.	Содержание учебного материала.	
	Практическое занятие Толкание ядра облегченного веса со скачка.	1
Тема работы над ИП. Пошаговое планирование работ	Содержание учебного материала.	
	Анализ имеющейся информации и поиск информационных лагун. Пошаговое планирование работ. Анализ ресурсов. Построение алгоритма деятельности.	1
Тема 37. Обучение технике бега по пересечённой местности	Содержание учебного материала.	
	Практическое занятие Подъемы и спуски. Восстановление ритма дыхания.	1
Тема 38.Обучение технике цепления за деревья, кусты.	Содержание учебного материала.	
	Практическое занятие Цепление за деревья, кусты руками на крутых подъемах и спусках.	1
Тема 39.Обучение технике преодоления горизонтальных препятствий.	Содержание учебного материала.	
	Практическое занятие Преодоление горизонтальных препятствий (ямы, канавы, рвы).	1
Тема 40. Обучение технике преодоления вертикальных препятствий.	Содержание учебного материала.	
	Практическое занятие Преодоление вертикальных препятствий.	1
Тема 41.Обучение технике спортивной ходьбы.	Содержание учебного материала	
	Практическое занятие Ходьба медленная и ускоренная на отрезках 50-60 метров. Ходьба по белым линиям беговой дорожки или по начерченной линии. Имитация работы рук на месте. Спортивная ходьба в среднем темпе. Спортивная ходьба с различной скоростью на 50-200 м.	1
Тема 42. Спортивная	Содержание учебного материала	

ходьба в различных условиях с переменной скоростью, на вираже, в гору и с горы.	Практическое занятие Нахождение хорошего сочетания длины и частоты шагов у занимающихся спортсменов. Установление индивидуальных особенностей занимающихся спортивной ходьбой и путей.	1
Раздел 2. Лыжная подготовка		12
Тема 1. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом.	Содержание учебного материала.	
	Практическое занятие Общие требования безопасности при занятиях лыжным спортом . Опасность возникновения травм: при ненадежных креплениях лыж; при падении во время спуска с горы или прыжков с трамплина; обморожения при поведении занятий при ветре более 1,5-2,0 м/с и при температуре воздуха ниже 20 ⁰ С.	1
Тема 2. Первая помощь при травмах и обморожениях.	Содержание учебного материала.	
	Практическое занятие Требования безопасности перед началом занятий. Одежда и обувь. Соблюдение интервала при движении на лыжах: на дистанции – 3-4 м, при спуске с горы – не менее 30 м. Требования безопасности по окончании занятий. Оказание первой помощи при травмах и обморожениях.	1
Тема 3. Основные элементы тактики в лыжных гонках.	Содержание учебного материала	
	Практическое занятие Тактика применения лыжных ходов, распределения сил на дистанции и составления графика движения с учетом конкретных противников в зависимости от внешних условий. Техника способов передвижения и применения их в зависимости от внешних условий и индивидуальных особенностей каждого спортсмена. Тактика передвижения по пересеченной местности. Попеременный двухшажный ход. Скользящий ход. Способы передвижения по крутым склонам (13-16°). Передвижение на уклонах и спусках. Приемы борьбы с противником. Выбор тактических приемов	1
Дифференцированный зачет		1
Всего за 1 семестр максимальной учебной нагрузки обучающегося 51 часа, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 48 часов; самостоятельной работы обучающегося 3 часа		
Тема 4. Техника перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные	Содержание учебного материала.	
	Практическое занятие Переход с одновременных лыжных ходов на попеременный двухшажный ход. Организованные построение в одну шеренгу. Организованный уход.	2
Тема 5. Техника лыжных ходов.	Содержание учебного материала.	
	Практическое занятие	

	Стойка лыжника. Лыжный шаг. Скольжение. Отталкивание. Попеременные ходы. Коньковый, полуконьковый ходы.	
Тема 6. Техника преодоления подъемов и препятствий	Содержание учебного материала.	
	Практическое занятие Выбор способа преодоления подъемов. Преждевременный переход на более крутые склоны. Подъем беговым шагом. Подъем ступающим шагом. Подъем "полуелочкой" Подъем "елочкой"	1
Тема 7. Ошибки, возникающие при изучении.	Содержание учебного материала.	
	Практическое занятие Типичные ошибки: недостаточное разведение носков и кантование лыж, слабая опора на палки, чрезмерный наклон туловища вперед. Ошибки, возникающие при изучении способа: недостаточное кантование лыж, их негоризонтальная постановка, плохая опора на палки.	1
Тема 8. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.	Содержания учебного материала.	
	Практическое занятие Главная задача тактики в лыжных гонках. Вопросы тактики. . Изучение тактического опыта сильнейших лыжников. Специальная тактическая подготовка лыжника.	1
Тема 9. Изучение тактического опыта сильнейших лыжников.	Содержания учебного материала.	
	Практическое занятие Специальная тактическая подготовка лыжника.	1
Работа над ИП. Подготовка презентационных материалов индивидуального проекта.	Содержания учебного материала.	
	Доработка проектов с учетом замечаний и предложений. Репетиционно - консультативное занятие. Изучение возможностей использования результатов проекта	1
Тема 10. Техника прохождения дистанции	Содержания учебного материала.	
	Практическое занятие Изучение трассы. Старт. Применение способов лыжных ходов, спусков, подъемов, торможений, поворотов. Техника прохождения дистанции, лидирование, финиширование.	1
Тема 11. Техника бега на длинные дистанции	Содержания учебного материала.	
	Практическое занятие Ритмичность смены фаз, равномерность, экономичность и естественность. Начало бега на длинные дистанции, бег, окончание бега. Положения рук, ног, головы.	1
Раздел 3. Гимнастика		20
Тема 1. Техника	Содержание учебного материала.	

упражнений с гантелями	Практическое занятие Тренировка икроножных и плечевых мышц. Тренировка бицепсов. Тренировка трицепсов. Упражнение для развития дельтовидных мышц. Укрепление грудной клетки. Упражнение для плечевых и спинных мышц.	1
Тема 2. Тренировка мышц тела	Содержание учебного материала.	
	Практическое занятие Тренировка мышц живота и поясничного отдела. Тренировка мышц кистей рук. Упражнение для квадрицепсов бедра.	1
Тема 3. Техника упражнений набивными мячами.	Содержание учебного материала.	
	Практическое занятие Примерные упражнения, выполняемые из положений приседа, стоя на коленях, стоя на левом (правом) колене, сидя. Наклоны, повороты, вращения туловища с различной амплитудой и темпом движений; броски набивного мяча из-за головы вверх и вперед, снизу вверх и вперед, сбоку вперед одной и двумя руками.	1
Тема 4. Толкание мяча одной и двумя руками.	Содержание учебного материала.	
	Практическое занятие Толкание мяча одной и двумя руками; подскоки и прыжки с мячом в руках, броски мяча ногами вверх и вперед; наклоны, вращения туловища с мячом в руках, подбрасывание и броски мяча, толкание мяча одной и двумя руками от плеча, груди вверх вперед, метание мяча сбоку одной и двумя руками.	1
Тема 5. Техника выполнения упражнений с мячом	Содержание учебного материала.	
	Практическое занятие Диапазон варьирования упражнений с мячом Выбор мяча. Техника владения мячом. Различные способы держания мяча. Перекаты и отбивы мяча. Последовательное и текущее движение тела при контакте с мячом.	1
Тема 6. Перекаты и отбивы мяча.	Содержание учебного материала.	
	Практическое занятие Последовательное и текущее движение тела при контакте с мячом.	1
Работа над ИП. Подготовка презентационных материалов индивидуального проекта.	Содержание учебного материала.	
	Доработка проектов с учетом замечаний и предложений. Репетиционно-консультативное занятие. Изучение возможностей использования результатов проекта.	1
Тема 7. Техника выполнения упражнений с обручем	Содержание учебного материала.	
	Практическое занятие Броски обруча по прямой (высокие броски) и по дуге (дуговые броски). Основные варианты вращений вокруг кисти в вертикальном или горизонтальном положении и в обоих направлениях.	1
Тема 8. Техника выполнения перекатов	Содержание учебного материала.	
	Практическое занятие	1

	Техника выполнения перекатов по дуге, по кругу и с возвращением обруча в исходную точку, а также по спине, по руке и т. д.	
Тема 9. Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением	Содержание учебного материала	
	Практическое занятие Растягивание тела до определённого предела, показатель, когда нужно остановиться, болевые ощущения. Дыхание во время упражнений. Расслабление мышц после занятий.	1
Тема 10. Техника выполнения упражнений для коррекции нарушений осанки	Содержание учебного материала	
	Практическое занятие Исходное положение для упражнений на коррекцию нарушений осанки. Упражнения на коррекцию нарушений осанки	1
Тема 11. Техника выполнения упражнений в паре	Содержание учебного материала	
	Практическое занятие Стойка для выполнения упражнений в паре. Варианты выполнения упражнений.	1
Тема 12. Техника выполнения усложненных упражнений в паре	Содержание учебного материала	
	Практическое занятие Сохранение дыхания и равновесия. Усложненный вариант выполнения упражнений в паре.	1
Тема 13. Техника выполнения упражнений на внимание	Содержание учебного материала.	
	Практическое занятие Техника выполнения упражнений "КРЮКИ". Техника выполнения упражнений "Энергетизатор" Техника выполнения упражнений "Гибкие ноги" Техника выполнения упражнений "Активация рук"	1
Тема 14. Техника выполнения упражнений на сосредоточенность.	Содержание учебного материала.	
	Практическое занятие Техника выполнения упражнений "Думающая шапка" Техника выполнения упражнений "Брюшное дыхание" Техника выполнения упражнений "Перекрестные шаги" Цели выполнения и значение упражнений на внимание	1
Тема 15. Техника выполнения стойки, дыхания у гимнастической стенки.	Содержание учебного материала	
	Практическое занятие Стойка, дыхание, положение конечностей, туловища.	1
Тема 16. Техника	Содержание учебного материала	

выполнения упражнений у гимнастической стенки.	Практическое занятие Виды упражнений у гимнастической стенки. Выполнение упражнений	1
Тема 17. Виды упражнений для коррекции зрения	Содержание учебного материала	
	Практическое занятие Назначение упражнений для коррекции зрения.	1
Тема 18. Техника упражнений для коррекции зрения.	Содержание учебного материала	
	Практическое занятие Техника выполнения упражнений.	1
Тема 19. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.	Содержание учебного материала	
	Практическое занятие Физические упражнения вводной гимнастики: назначение, типовые комплексы упражнений, ритм, дыхание, техника выполнения. Производственная гимнастика: назначение, типовые комплексы упражнений применительно к четырем видам работ, ритм, дыхание, техника выполнения.	1
Тема 20. Комплексы упражнений производственной гимнастики.	Содержание учебного материала	
	Практическое занятие Производственная гимнастика: назначение, типовые комплексы упражнений применительно к четырем видам работ, ритм, дыхание, техника выполнения.	1
Работа над ИП. Защита Индивидуального проекта	Содержание учебного материала	
	Конструктивный анализ выполненного проекта. Оценка качества выполнения проекта. Подведение итогов.	1
Раздел 4. Спортивные игры		18
Баскетбол		8
Тема 1. Правила игры.	Содержание учебного материала	
	Практическое занятие Баскетбол: состав команды, цель игры, техника игры. Начало игры, матч, продолжительность игры и перерыва, чередование. Правила игры в баскетбол, дисциплина.	1
Тема 2. Техника безопасности.	Содержание учебного материала	
	Практическое занятие Выбор оптимальной скорости. Характер столкновений. Предугадывание перемещения соперника. Передача мяча.	1
Тема 3. Ловля и передача мяча, ведение.	Содержание учебного материала.	
	Практическое занятие Ловля мяча, атакующие действия. Передача мяча, основные движения ведения мяча, синхронность ритма чередования шагов и движений руки, контактирующей с мячом.	1

Тема 4. Техника выполнения упражнения броска мяча в корзину.	Содержание учебного материала.	
	Практическое занятие Броски в корзину: с места, в движении, прыжком.	1
Тема 5. Техника выполнения упражнения вырывание (приемы овладения мячом).	Содержание учебного материала.	
	Практическое занятие Вырывание мяча из рук противника. Движение рук, поворот туловища.	1
Тема 6. Техника выполнения упражнения выбивание.	Содержание учебного материала.	
	Практическое занятие Выбивание мяча, эффективные способы.	1
Тема 7. Приемы техники защиты — перехват, приемы, применяемые против броска.	Содержание учебного материала.	
	Практическое занятие Перехватывание мяча. Приемы, применяемые против броска.	1
Тема 8. Приемы техники защиты — накрывание.	Содержание учебного материала.	
	Практическое занятие Накрывание мяча при броске в корзину.	1
Волейбол		10
Тема 1. Правила игры.	Содержание учебного материала	
	Практическое занятие Волейбол: состав команды, цель игры, техника игры. Начало игры, матч, продолжительность игры и перерыва, чередование. Правила игры в волейбол, дисциплина.	1
Тема 2. Техника безопасности.	Содержание учебного материала	
	Практическое занятие Выбор оптимальной скорости. Характер столкновений. Предугадывание перемещения соперника. Передача мяча. Общие требования безопасности.	1
Тема 3. Обучение стойке волейболиста.	Содержание учебного материала	
	Практическое занятие Требования к стойке волейболиста. Техника стойки во время игры.	1
Тема 4. Обучение постановки рук в волейболе.	Содержание учебного материала	
	Практическое занятие Перемещения и стойки в технике игры в волейбол, их совершенствование. Остановки по сигналу во время ходьбы и бега.	1
Тема 5. Обучение технике	Содержание учебного материала	

перемещений в волейболе.	Практическое занятие Перемещения по площадке в волейболе - ходьбой, бегом, скачком.	1
Тема 6. Техника выполнения упражнений в движении.	Содержание учебного материала	
	Практическое занятие Техника выполнения ходьбы, бега, скачка.	1
Тема 7. Обучение технике верхней передачи.	Содержание учебного материала	
	Практическое занятие Техника выполнения верхней передачи мяча. Техника выполнения нижней передачи мяча.	1
Тема 8. Обучение технике нижней передачи.	Содержание учебного материала	
	Практическое занятие Техника выполнения нижней передачи мяча.	1
Тема 9. Обучение технике положения ног при нападающем ударе.	Содержание учебного материала	
	Практическое занятие Расположение ступней ног. Стопорящий и приставной шаг.	1
Тема 10. Обучение технике прямого нападающего удара.	Содержание учебного материала	
	Практическое занятие Совершение прыжка. Расположение рук спортсмена. Замах. Техника приземления.	1
Раздел 5. Спортивная аэробика		6
Тема 1. Обучение технике упражнения подскоки.	Содержание учебного материала	
	Практическое занятие Техника выполнения упражнения подскоки.	1
Тема 2. Обучение технике махов ногами.	Содержание учебного материала	
	Практическое занятие Амплитудные махи ногами техника выполнения упражнения.	1
Тема 3. Обучение технике упражнений для мышц живота.	Содержание учебного материала	
	Практическое занятие Техника выполнения упражнения для мышц живота.	1
Тема 4. Обучение технике отжимания.	Содержание учебного материала	
	Практическое занятие Техника выполнения упражнения отжимания в упоре лежа (четырёхкратное непрерывное исполнение).	1
Тема 5. Обучение технике упражнения кувырок. акробатических упражнений	Содержание учебного материала	
	Практическое занятие Техника выполнения упражнений кувырки вперед и назад, падение в упоре лежа.	1

Тема 6. Обучение технике акробатических упражнений.	Содержание учебного материала	
	Практическое занятие Техника выполнения упражнений перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто	1
Раздел 6. Виды спорта (по выбору)		25
Ритмическая гимнастика		6
Тема 1. Обучение технике ритмической гимнастики	Содержание учебного материала	
	Практическое занятие Танцевальные упражнения в ритмической гимнастике: танцевальные шаги, связки, элементы танцев народов мира, современных спортивных танцев, историко - бытовых, эстрадных, ритмических танцев и хореографические упражнения. Основные позиции рук и ног, наклоны и повороты туловища, способствующие формированию правильной осанки, культуры движений.	1
Тема 2. Обучение подбора музыкальных композиций	Содержание учебного материала	
	Практическое занятие Содержание музыкальных произведений: веселые, лирические, торжественные, героические и т.д. Наиболее распространенные музыкальные произведения, их соответствие музыкальным вкусам. Движения различных танцевальных стилей под современную музыку	1
Тема 3. Обучение комплексу упражнений с профессиональной направленностью	Содержание учебного материала	
	Практическое занятие Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполнение с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.	1
Атлетическая гимнастика		6
Тема 1. Техника безопасности занятий атлетической гимнастики. Обучение технике при занятиях с гантелями.	Содержание учебного материала	
	Практическое занятие Требования техники безопасности к занятиям атлетической гимнастики. Техника при занятиях с гантелями. Классические приседания. Упражнение «жим лежа». Упражнение «тяга гантели». Упражнения для тренировки верхней части грудных мышц и передних дельт. Упражнения для мышц ног. Упражнение для трицепсов.	1
Тема 2. Обучение технике при занятиях с гириями	Содержание учебного материала	
	Практическое занятие Поднятие гири на грудь. Жим гири. Жим, Толчок и Рывок. Упражнение «Насосик»	1
Тема 3. Обучение технике при занятиях с штангой.	Содержание учебного материала	
	Практическое занятие Жим штанги из-за головы в положении стоя. Подъем штанги на бицепс. Подъем штанги на трицепс. Жим штанги,	1

	лежа на горизонтальной скамье. Для мышц спины. Становая тяга. Для мышц бедра. Приседания. Для мышц голени.	
Элементы единоборства		6
Тема 1. Обучение приемам группировки.	Содержание учебного материала.	
	Практическое занятие Приемы самостраховки: принятие группировки; отработка конечных положений и упреждающих ударов руками и ногами; выполнение падений из группировки, из низкой, средней, высокой стойки и в движении.	1
Тема 2. Обучение приемам самостраховки на месте и в движении	Содержание учебного материала.	
	Практическое занятие Выполнение приемов самостраховки на месте и в движении, одновременно всеми занимающимися или потоком в различных сочетаниях с передвижениями и кувырками на соответствующих интервалах и дистанциях.	1
Тема 3. Обучение приемов борьбы стоя и лежа	Содержание учебного материала	
	Практическое занятие Борьба лежа: общая характеристика, переворачивания и броски в положении лежа, вспомогательная техника, темп борьбы лежа.	1
Тема 4. Обучение борьбе САМБО	Содержание учебного материала	
	Практическое занятие Схватка в борьбе САМБО: общая характеристика, задача схватки в стойке, бросок из стойки, удобный момент для атаки, захваты, положение ног и туловища в борьбе.	1
Тема 5. Обучение приемов борьбы в партере	Содержание учебного материала	
	Практическое занятие Борьба в партере: общая характеристика, правила борьбы.	1
Тема 6. Обучение технике захвата.	Содержание учебного материала	
	Практическое занятие Выполнение различных захватов и приемов.	1
Дыхательная гимнастика		7
Тема 1. Обучение технике статических упражнений	Содержание учебного материала	
	Практическое занятие Статические дыхательные упражнения (лежа на спине, боку, сидя и стоя). Ритмичное носовое дыхание с закрытым ртом в привычном темпе (продолжительность 30-60 секунд). Брюшное дыхание. Грудное дыхание. Полное дыхание. Упражнение в произвольном урежении ритма дыхания и его одновременном углублении.	1
Тема 2. Обучение технике динамических упражнений	Содержание учебного материала	
	Практическое занятие Динамические дыхательные упражнения. Равномерное носовое дыхание в сочетании с ходьбой в медленном темпе (на месте или в движении). Равномерное дыхание с вдохом через нос и толчкообразным, в 2-3 приема, выдохом через рот	1

	(3-6 раз). Равномерное дыхание с вдохом через нос и удлиненным выдохом через рот с произношением гласных или согласных звуков (3-6 раз). Способ дыхания со встречными движениями. Медленный вдох через нос. Быстрый глубокий вдох через рот, медленный выдох через нос (4-8 раз).	
Тема 3. Обучение правильному диафрагмальному дыханию	Содержание учебного материала	
	Практическое занятие Диафрагмальное дыхание, общая характеристика. Обучение технике «нижнего» (брюшного) дыхания	1
Тема 3. Обучение овладением технике расслабления	Содержание учебного материала	
	Практическое занятие Использование техники медитации в занятиях. Роль дыхания в системе йоги. Три типа дыхания – диафрагмальное, грудное, ключичное. Освоение техники полного дыхания. Очистительное дыхание. Дыхание при выполнении основных асан.	1
Дифференцированный зачет		1
Всего за 2 семестр максимальной учебной нагрузки обучающегося 71 час, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 68 часов; самостоятельной работы обучающегося 3 часа		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

3.1. Материально-техническое обеспечение

Программа учебного предмета реализуется в спортивном зале и на открытом стадионе широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Оборудование спортивного зала:

Шведские стенки, щиты для игр в баскетбол, волейбольная сетка, стол для игры в настольный теннис, маты гимнастические, дартс.

Спортивный инвентарь: мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные; скакалки гимнастические, гири, штанги, обручи, лыжи гоночные

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Аллянов Ю. Н. Физическая культура: учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. - 3-е изд. испр. - Москва: Юрайт, 2019. - 493с.

Дополнительные источники:

1. Аллянов Ю. Н. Физическая культура: учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов. - Москва: Юрайт, 2019. - 493 с. - Текст: электронный.

Режим доступа:

<https://biblio-online.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-437146#page/1>

Интернет-ресурсы

1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»). www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
3. www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)).
4. www.school.edu.ru (Российский общеобразовательный портал)
5. <http://www.infosport.ru/minsport/> (сайт спортивная Россия)
6. <http://lib.sportedu.ru/> (Центральная отраслевая библиотека по физической культуре)

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, текущего контроля, промежуточной аттестации, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты освоения учебного предмета	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
ЛР.2. 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;	постановка цели и задач при выполнении учебной исследовательской работы	Оценка индивидуального опроса в устной форме.
ЛР.3. Готовность к служению Отечеству, его защите;	Знание о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Наблюдение и оценка техники выполнения комплексов упражнений.
ЛР.10. Эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;	Постановка цели и задач при выполнении учебной исследовательской работы.	Наблюдение и оценка выполнения практических заданий. Оценка индивидуального опроса в устной форме.
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;	Анализ и коррекция своего поведения, с использованием методики саморегуляции.	Наблюдение и оценка техники выполнения комплексов упражнений. Оценка результатов, выполненных нормативов и результатов участия в соревнованиях. Оценка ведения дневника самоконтроля. Оценка внеаудиторной самостоятельной работы.
ЛР.12 Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;	Знание основы здорового образа жизни и умение использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	
М.1 умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения	Знание о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	

поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;		
М.2 умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;	Активно и продуктивно общается и взаимодействует в процессе совместной деятельности, учитывая позиции других участников деятельности	
М.4 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;	знание о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	
М.5 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;	пользуется средствами информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;	
М.7 умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;	быстро и правильно принимает решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;	
П.1 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);	Ведет здоровый образ жизни, занимается организацией активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);	
П.2 Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и	Название основных требований, предъявляемые к профессиональной деятельности.	

производственной деятельностью;		
П.3 Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;	знание основ здорового образа жизни и умение использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	
П 4. Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;	Знание о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	
П.5 Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;	выполнение требований инструкций и правил техники безопасности в ходе решения профессиональных задач на практике.	