

Министерство здравоохранения Удмуртской Республики
автономное профессиональное образовательное учреждение Удмуртской Республики
«Республиканский медицинский колледж имени Героя Советского Союза Ф.А. Пушиной
Министерства здравоохранения Удмуртской Республики»
(АПОУ УР «РМК МЗ УР»)

УТВЕРЖДЕНО
директором Республиканского
медицинского колледжа
Приказ № 108/01-02
от « 31 » 08 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ОУП.12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

программы подготовки специалистов среднего звена
по специальности 31.02.03 Лабораторная диагностика
(базовый уровень)

Объем программы: 120 ч.

Форма промежуточной аттестации:


I семестр – дифференцированный зачет;

II семестр – дифференцированный зачет

Рекомендовано к утверждению

на заседании МС


Протокол № 1 от 31.08.2023 г.

Зам. директора по УР 
Мясникова С.Л.

Рассмотрено

на заседании ЦМК преподавателей
общеобразовательных дисциплин

Протокол № 1 от 31.08.2023 г.

Председатель  Семенова О.С.

Рабочая программа учебного предмета ОУП.12 «Физическая культура» разработана на основе требований федеральных государственных образовательных стандартов (далее – ФГОС) среднего общего образования, утвержденного Приказом Минпросвещения России от 12 августа 2022 г. №732 (далее – СОО) (Зарегистрировано в Минюсте России 12 сентября 2022 г., регистрационный № 70034) и среднего профессионального образования, утвержденного Приказом Минпросвещения России от 04 июля 2022 г. №525 (далее – СПО) с учетом получаемой специальности СПО 31.02.03 Лабораторная диагностика (Зарегистрировано в Минюсте России 29 июля 2022 г., регистрационный № 69453), федеральной образовательной программы среднего общего образования, утвержденной Приказом Минпросвещения России от 18 мая 2023 г. №371 (далее – ФОП СОО) (Зарегистрировано в Минюсте России 12 июля 2023 г., регистрационный № 74228), с учетом примерной рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций (утверждена на заседании Совета по оценке содержания и качества примерных рабочих программ общеобразовательного и социально-гуманитарного циклов среднего профессионального образования, Протокол № 14 от 30.11.22 г.), рабочей программой воспитания АПОУ УР «РМК МЗ УР».

Организация-разработчик: АПОУ УР «Республиканский медицинский колледж имени Героя Советского Союза Ф.А. Пушиной Министерства здравоохранения Удмуртской Республики».

Разработчик: Иванов И.И., преподаватель высшей квалификационной категории.

Эксперты:

Содержательная экспертиза:

АПОУ УР «РМК МЗ УР»
(место работы)

преподаватель
(занимаемая должность)

Н.А. Орлов
(инициалы, фамилия)

Техническая экспертиза:

АПОУ УР «РМК МЗ УР»
(место работы)

методист
(занимаемая должность)

О.В. Никитина
(инициалы, фамилия)

ОГЛАВЛЕНИЕ

1.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
2.	ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	5
3.	СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	10
4.	ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ	26
5.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	27

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебного предмета ОУП.12 «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена (далее – ППСЗ) по специальности 31.02.03 Лабораторная диагностика. Программа разработана на основе требований ФГОС СОО, ФОП СОО, ФГОС СПО с учетом получаемой специальности 31.02.03 Лабораторная диагностика.

1.2. Место учебного предмета в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Учебный предмет ОУП.12 «Физическая культура» входит в общеобразовательный цикл, подцикл общие учебные предметы.

1.3. Аттестация учебного предмета

Реализация программы учебного предмета ОУП.12 «Физическая культура» сопровождается текущим контролем успеваемости и промежуточной аттестацией.

Текущий контроль успеваемости проводится на учебных занятиях. Текущий контроль успеваемости проводится в формах: опрос, оценка выполнения заданий на практических занятиях, выполнение письменного задания в рамках самостоятельной работы, тестирование, выполнение контрольных нормативов.

Периодичность текущего контроля успеваемости: не менее 1 оценки каждые 6 часов занятий.

Порядок проведения текущего контроля успеваемости определяется рабочими материалами преподавателя, разрабатываемыми для проведения занятий.

Изучение учебного предмета ОУП.12 «Физическая культура» сопровождается промежуточной аттестацией в форме дифференцированного зачета в первом и втором семестрах первого курса обучения по программе, установленной учебным планом.

Дифференцированный зачет проводится на последнем занятии в семестре за счет часов практических занятий.

Порядок проведения дифференцированного зачета определяется фондом оценочных средств по учебному предмету.

1.5. Объем учебного предмета и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы учебного предмета	120
в том числе:	
лекции, уроки	6
практические занятия	110
Самостоятельная работа студентов (всего)	4
в том числе:	
Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений и упражнений на совершенствование изученных техник.	4
Промежуточная аттестация	
I семестр – дифференцированный зачет	
II семестр – дифференцированный зачет	

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ (ЛР)

В части гражданского воспитания:

ЛР 1. Сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;

ЛР 2. Осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;

ЛР 4. Готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;

В части патриотического воспитания:

ЛР 9. Ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях и труде;

ЛР 10. Идеинная убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;

В части духовно-нравственного воспитания:

ЛР 12. Сформированность нравственного сознания, этического поведения;

ЛР 13. Способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;

В части эстетического воспитания:

ЛР 16. Эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда и общественных отношений;

В части физического воспитания:

ЛР 20. Сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;

ЛР 21. Потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

ЛР 22. Активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;

В части трудового воспитания:

ЛР 26. Готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;

В части экологического воспитания:

ЛР 29. Активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

ЛР 30. Умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;

В части ценности научного познания:

ЛР 32. Сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;

ЛР 33. Совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познания мира;

ЛР 34. Осознание ценности научной деятельности, готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ (МР)

Овладение универсальными учебными познавательными действиями (ПУУД):

1) базовые логические действия:

-самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;

-определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;

-вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;

2) базовые исследовательские действия:

- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;
- способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;
- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;
- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;
- давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретенный опыт;
- разрабатывать план решения проблемы с учетом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;
- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;
- уметь интегрировать знания из разных предметных областей;
- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;
- ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения;

3) работа с информацией:

- владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;
- создавать тексты в различных форматах с учетом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;
- оценивать достоверность, легитимность информации, ее соответствие правовым и морально-этическим нормам;
- использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
- владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

Овладение универсальными коммуникативными действиями (КУУД):

1) общение:

- осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;
- распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;
- владеть различными способами общения и взаимодействия;
- аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;
- развернуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств;

2) совместная деятельность:

- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;
- выбирать тематику и методы совместных действий с учетом общих интересов и возможностей каждого члена коллектива;
- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;
- оценивать качество своего вклада и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;

- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

Овладение универсальными регулятивными действиями (РУУД):

1) самоорганизация:

- самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;
- давать оценку новым ситуациям;
- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;
- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;
- оценивать приобретенный опыт;
- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

2) самоконтроль:

- давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;
- владеть навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;
- использовать приемы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;
- уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

3) эмоциональный интеллект, предполагающий сформированность:

- самосознания, включающего способность понимать свое эмоциональное состояние, видеть направления развития собственной эмоциональной сферы, быть уверенным в себе;
- саморегулирования, включающего самоконтроль, умение принимать ответственность за свое поведение, способность адаптироваться к эмоциональным изменениям и проявлять гибкость, быть открытым новому;
- внутренней мотивации, включающей стремление к достижению цели и успеху, оптимизм, инициативность, умение действовать, исходя из своих возможностей;
- эмпатии, включающей способность понимать эмоциональное состояние других, учитывать его при осуществлении коммуникации, способность к сочувствию и сопереживанию;
- социальных навыков, включающих способность выстраивать отношения с другими людьми, заботиться, проявлять интерес и разрешать конфликты;

4) принятие себя и других людей:

- принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;
- принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;
- признавать свое право и право других людей на ошибки;
- развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты освоения программы по физической культуре на уровне среднего общего образования должны отражать:

- 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);
- 2) Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- 3) Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;
- 4) Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- 5) Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;
- 6) Положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

Предметные результаты освоения учебного предмета ОУП.12 «Физическая культура» базового уровня:

- ПРб 1. Характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества;
- ПРб 2. Ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности;
- ПРб 3. Положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и функциональных возможностей;
- ПРб 4. Характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать её этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой;
- ПРб 5. Положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия;
- ПРб 6. Выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи;
- ПРб 7. Проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований;
- ПРб 8. Контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности;
- ПРб 9. Планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса «Готов к труду и обороне»;

- ПРб 10. Планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов;
- ПРб 11. Организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок;
- ПРб 12. Проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне», планировать их содержание и физические нагрузки исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях;
- ПРб 13. Выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;
- ПРб 14. Выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании;
- ПРб 15. Выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки;
- ПРб 16. Демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов (волейбол, баскетбол);
- ПРб 17. Выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».

3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа студентов	Объем часов
1	2	3
Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.	Содержание	6
	1.1. Физическая культура как социальное явление и как средство укрепления здоровья.	1
	1. Истоки возникновения культуры как социального явления, характеристика основных направлений её развития (индивидуальная, национальная, мировая). Культура как способ развития человека, её связь с условиями жизни и деятельности. Физическая культура как явление культуры, связанное с преобразованием физической природы человека.	
	2. Характеристика системной организации физической культуры в современном обществе, основные направления её развития и формы организации (оздоровительная, прикладно-ориентированная, соревновательно-достиженческая).	
	3. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) как основа прикладно-ориентированной физической культуры; история и развитие комплекса ГТО в СССР и РФ. Характеристика структурной организации комплекса ГТО в современном обществе, нормативные требования шестой ступени.	
	4. Законодательные основы развития физической культуры в Российской Федерации. Извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой и спортом: Федеральный Закон РФ «О физической культуре и спорте в РФ»; Федеральный Закон РФ «Об образовании в РФ».	
	5. Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культурой.	
	6. Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание.	
	1.2. Физкультурно-оздоровительная деятельность.	1
	1. Упражнения оздоровительной гимнастики как средство профилактики нарушения осанки и органов зрения; предупреждения перенапряжения мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером.	
	2. Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний; целлюлита; снижения массы тела. Стретчинг и шейпинг как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации.	

	3.	Атлетическая и аэробная гимнастика как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации.	
	4.	Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.	
	1.3. Здоровый образ жизни современного человека.		1
	1.	Роль и значение адаптации организма в организации и планировании мероприятий здорового образа жизни; характеристика основных этапов адаптации. Основные компоненты здорового образа жизни и их влияние на здоровье современного человека.	
	2.	Рациональная организация труда как фактор сохранения и укрепления здоровья. Оптимизация работоспособности в режиме трудовой деятельности. Влияние занятий физической культурой на профилактику и искоренение вредных привычек. Личная гигиена, закаливание организма и банные процедуры как компоненты здорового образа жизни.	
	3.	Понятие «профессионально-ориентированная физическая культура», цель и задачи, содержательное наполнение. Оздоровительная физическая культура в режиме учебной и профессиональной деятельности. Определение индивидуального расхода энергии в процессе занятий оздоровительной физической культурой.	
	4.	Взаимосвязь состояния здоровья с продолжительностью жизни человека. Роль и значение занятий физической культурой в укреплении и сохранении здоровья в разных возрастных периодах.	
	5.	Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой. Причины возникновения травм и способы их предупреждения, правила профилактики травм во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Способы и приёмы оказания первой помощи при ушибах разных частей тела и сотрясении мозга, переломах, вывихах и ранениях, обморожении, солнечном и тепловом ударах.	
	1.4. Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни.		1
	1.	Релаксация как метод восстановления после психического и физического напряжения; характеристика основных методов, приёмов и процедур, правила их проведения (методика Э. Джекобсона; аутогенная тренировка И. Шульца; дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой; синхрогимнастика по методу «Ключ»).	
	2.	Массаж как средство оздоровительной физической культуры, правила организации и проведения процедур массажа. Основные приёмы самомассажа, их воздействие на	

		организм человека.	
	3.	Баннные процедуры, их назначение и правила проведения, основные способы парения.	
	1.5. Способы самостоятельной двигательной деятельности.		1
	1.	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга. Общее представление о видах и формах деятельности в структурной организации образа жизни современного человека (профессиональная, бытовая и досуговая). Основные типы и виды активного отдыха, их целевое предназначение и содержательное наполнение.	
	2.	Кондиционная тренировка как системная организация комплексных и целевых занятий оздоровительной физической культурой, особенности планирования физических нагрузок и содержательного наполнения.	
	3.	Медицинский осмотр учащихся как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Контроль текущего состояния организма с помощью пробы Руфье, характеристика способов применения и критериев оценивания. Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, цель и задачи контроля, способы организации и проведения измерительных процедур.	
	1.6. Самостоятельная физическая подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.		1
	1.	Структурная организация самостоятельной подготовки к выполнению требований комплекса ГТО; способы определения направленности её тренировочных занятий в годичном цикле. Техника выполнения обязательных и дополнительных тестовых упражнений, способы их освоения и оценивания.	
	2.	Самостоятельная физическая подготовка и особенности планирования её направленности по тренировочным циклам; правила контроля и индивидуализации содержания физической нагрузки.	
	Самостоятельная работа № 1. Подготовить информационное сообщение.		1
Тема 2. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	Содержание		46
	Практическое занятие № 1. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.		1
	1	Изучение правил техники безопасности во время занятий легкой атлетикой.	
	2	Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, защите Родины, сдаче норм ГТО. Строевые команды.	

Практическое занятие № 2. Техника бега.		1
1	Легкоатлетическая разминка (упражнения на развитие силовых, скоростных способностей, развитие координации движений).	
2	Ознакомление с техникой бега. Изучение движений ног, таза, работы рук в сочетании с движениями ног. Рекорды и высшие достижения отечественных легкоатлетов.	
Практическое занятие № 3. Спринтерский бег.		1
1	Легкоатлетическая разминка (упражнения на развитие силовых, скоростных способностей, развитие координации движений).	
2	Овладение техникой медленного бега. Специальные беговые упражнения.	
Практическое занятие № 4. Бег с ускорением.		1
1	Легкоатлетическая разминка (упражнения на развитие силовых, скоростных способностей, развитие координации движений).	
2	Изучение техники бега с ускорением. Специальные беговые упражнения.	
Практическое занятие № 5. Техника бега с высокого старта.		1
1	Легкоатлетическая разминка (упражнения на развитие силовых, скоростных способностей, развитие координации движений).	
2	Освоение техники беговых упражнений, высокого старта. Специальные беговые упражнения.	
Практическое занятие № 6. Совершенствование техники бега с высокого старта.		1
1	Легкоатлетическая разминка (упражнения на развитие силовых, скоростных способностей, развитие координации движений).	
2	Совершенствование техники беговых упражнений с высокого старта. Специальные беговые упражнения.	
Практическое занятие № 7. Техника бега с низкого старта.		1
1	Легкоатлетическая разминка (упражнения на развитие силовых, скоростных способностей, развитие координации движений).	
2	Освоение техники беговых упражнений, низкого старта. Специальные беговые упражнения.	
Практическое занятие № 8. Совершенствование техники бега с низкого старта.		1
1	Легкоатлетическая разминка (упражнения на развитие силовых, скоростных способностей, развитие координации движений).	
2	Совершенствование техники беговых упражнений с низкого старта. Специальные беговые упражнения.	

Практическое занятие № 9. Стартовый разгон в беге на короткие дистанции.		1
1	Легкоатлетическая разминка (упражнения на развитие силовых, скоростных способностей, развитие координации движений).	
2	Освоение техники стартового разгона в беге на короткие дистанции. Специальные беговые упражнения.	
Практическое занятие № 10. Совершенствование техники стартового разгона.		1
1	Легкоатлетическая разминка (упражнения на развитие силовых, скоростных способностей, развитие координации движений).	
2	Совершенствование техники стартового разгона. Специальные беговые упражнения.	
Практическое занятие № 11. Техника бега по повороту.		1
1	Легкоатлетическая разминка (упражнения на развитие силовых, скоростных способностей, развитие координации движений).	
2	Освоение техники бега по повороту. Специальные беговые упражнения.	
Практическое занятие № 12. Техника бега с низкого старта на повороте.		1
1	Легкоатлетическая разминка (упражнения на развитие силовых, скоростных способностей, развитие координации движений).	
2	Освоение техники бега с низкого старта на повороте. Специальные беговые упражнения.	
Практическое занятие № 13. Поворотные выходы со старта без сигнала.		1
1	Легкоатлетическая разминка (упражнения на развитие силовых, скоростных способностей, развитие координации движений).	
2	Освоение техники беговых упражнений, поворотных выходов со старта без сигнала. Специальные беговые упражнения.	
Практическое занятие № 14. Поворотные выходы со старта с сигналом.		1
1	Легкоатлетическая разминка (упражнения на развитие силовых, скоростных способностей, развитие координации движений).	
2	Освоение техники беговых упражнений, поворотных выходов со старта без сигнала. Специальные беговые упражнения.	
Практическое занятие № 15. Совершенствование выполнения стартовых команд.		1
1	Легкоатлетическая разминка (упражнения на развитие силовых, скоростных способностей, развитие координации движений).	
2	Совершенствование техники беговых упражнений, выполнения стартовых команд. Специальные беговые упражнения.	
Практическое занятие № 16. Техника финиширования.		1

	1	Легкоатлетическая разминка (упражнения на развитие силовых, скоростных способностей, развитие координации движений).	
	2	Освоение техники беговых упражнений, финиширования. Специальные беговые упражнения.	
	Практическое занятие № 17. Совершенствование техники бега.		1
	1	Легкоатлетическая разминка (упражнения на развитие силовых, скоростных способностей, развитие координации движений).	
	2	Совершенствование беговых упражнений. Специальные беговые упражнения.	
	Практическое занятие № 18. Бег с препятствиями.		1
	1	Легкоатлетическая разминка (упражнения на развитие силовых, скоростных способностей, развитие координации движений).	
	2	Освоение техники беговых упражнений, бег с препятствиями. Специальные беговые упражнения.	
	Практическое занятие № 19. Выполнение контрольных нормативов в беге на 30 м.		1
	1	Легкоатлетическая разминка (упражнения на развитие силовых, скоростных способностей, развитие координации движений).	
	2	Демонстрация техники беговых упражнений, выполнение контрольных нормативов.	
	Практическое занятие № 20. Выполнение контрольных нормативов в беге на 60 м.		1
	1	Легкоатлетическая разминка (упражнения на развитие силовых, скоростных способностей, развитие координации движений).	
	2	Демонстрация техники беговых упражнений, выполнение контрольных нормативов.	
	Практическое занятие № 21. Выполнение контрольных нормативов в беге на 100 м.		1
	1	Легкоатлетическая разминка (упражнения на развитие силовых, скоростных способностей, развитие координации движений).	
	2	Демонстрация техники беговых упражнений, выполнение контрольных нормативов.	
	Практическое занятие № 22. Бег на средние дистанции 300-500 м.		1
	1	Легкоатлетическая разминка (упражнения на развитие силовых, скоростных способностей, развитие координации движений).	
	2	Освоение техники беговых упражнений, равномерный повторный бег с финальным ускорением на средние дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	
	Практическое занятие № 23. Бег на средние дистанции 400-500 м.		1
	1	Легкоатлетическая разминка (упражнения на развитие силовых, скоростных	

	способностей, развитие координации движений).	
2	Освоение техники беговых упражнений, равномерный повторный бег с финальным ускорением на средние дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	
Практическое занятие № 24. Кроссовая подготовка: бег с ускорением.		1
1	Легкоатлетическая разминка (упражнения на развитие силовых, скоростных способностей, развитие координации движений).	
2	Освоение техники беговых упражнений, бег с ускорением. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	
Практическое занятие № 25. Кроссовая подготовка: бег в медленном темпе.		1
1	Легкоатлетическая разминка (упражнения на развитие силовых, скоростных способностей, развитие координации движений).	
2	Освоение техники беговых упражнений, бег в медленном темпе. Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	
Практическое занятие № 26. Кроссовая подготовка: стартовый разгон.		1
1	Легкоатлетическая разминка (упражнения на развитие силовых, скоростных способностей, развитие координации движений).	
2	Освоение техники беговых упражнений, стартового разгона. Специальные беговые упражнения.	
Практическое занятие № 27. Челночный бег.		1
1	Легкоатлетическая разминка (упражнения на развитие силовых, скоростных способностей, развитие координации движений).	
2	Освоение техники беговых упражнений, челночного бега. Специальные беговые упражнения.	
Практическое занятие № 28. Повторный бег.		1
1	Легкоатлетическая разминка (упражнения на развитие силовых, скоростных способностей, развитие координации движений).	
2	Освоение техники беговых упражнений, повторного бега. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	
Практическое занятие № 29. Совершенствование техники повторного и челночного бега.		1

1	Легкоатлетическая разминка (упражнения на развитие силовых, скоростных способностей, развитие координации движений).	
2	Совершенствование техники беговых упражнений. Специальные беговые упражнения.	
Практическое занятие № 30. Равномерный бег на 2000 м (девушки), 3000 м (юноши).		1
1	Легкоатлетическая разминка (упражнения на развитие силовых, скоростных способностей, развитие координации движений).	
2	Освоение техники беговых упражнений, равномерного бега на дистанцию 2000 м (девушки), 3000 м (юноши). Специальные беговые упражнения. Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа». Развитие выносливости.	
Практическое занятие № 31. Кросс в сочетании с ходьбой до 1000 м.		1
1	Легкоатлетическая разминка (упражнения на развитие силовых, скоростных способностей, развитие координации движений).	1
2	Освоение техники беговых упражнений. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	
Практическое занятие № 32. Кроссовый бег 1000 м.		1
1	Легкоатлетическая разминка (упражнения на развитие силовых, скоростных способностей, развитие координации движений).	
2	Демонстрация техники беговых упражнений. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	
Практическое занятие № 33. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой.		1
1	Легкоатлетическая разминка (упражнения на развитие силовых, скоростных способностей, развитие координации движений).	
2	Освоение техники беговых упражнений, кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	
Практическое занятие № 34. Техника эстафетного бега.		1
1	Легкоатлетическая разминка (упражнения на развитие силовых, скоростных способностей, развитие координации движений).	
2	Освоение техники беговых упражнений, техники эстафетного бега. Специальные беговые упражнения.	
Практическое занятие № 35. Техника передачи эстафетной палочки.		1
1	Легкоатлетическая разминка (упражнения на развитие силовых, скоростных способностей, развитие координации движений).	
2	Освоение техники передачи эстафетной палочки. Специальные беговые упражнения.	

Практическое занятие № 36. Круговая эстафета.		1
1	Легкоатлетическая разминка (упражнения на развитие силовых, скоростных способностей, развитие координации движений).	
2	Освоение техники беговых упражнений, круговой эстафеты. Специальные беговые упражнения.	
Практическое занятие № 37. Совершенствование техники эстафетного бега.		1
1	Легкоатлетическая разминка (упражнения на развитие силовых, скоростных способностей, развитие координации движений).	
2	Совершенствование техники эстафетного бега. Специальные беговые упражнения.	
Практическое занятие № 38. Эстафетный бег 4 100 м.; 4 400 м.		1
1	Легкоатлетическая разминка (упражнения на развитие силовых, скоростных способностей, развитие координации движений).	
2	Демонстрация техники беговых упражнений. Специальные беговые упражнения.	
Практическое занятие № 39. Национальные подвижные игры.		1
1	Легкоатлетическая разминка (упражнения на развитие силовых, скоростных способностей, развитие координации движений).	
2	Упражнения культурно-этнической направленности. Технические действия национальных видов спорта.	
Практическое занятие № 40. Техника прыжка в длину с места.		1
1	Легкоатлетическая разминка (упражнения на развитие силовых, скоростных способностей, развитие координации движений).	
2	Освоение техники грамотного выполнения прыжков в длину с места.	
Практическое занятие № 41. Техника прыжка в длину с разбега.		1
1	Легкоатлетическая разминка (упражнения на развитие силовых, скоростных способностей, развитие координации движений).	
2	Освоение техники грамотного выполнения прыжков в длину с разбега.	
Практическое занятие № 42. Техника разбега при прыжке в длину.		1
1	Легкоатлетическая разминка (упражнения на развитие силовых, скоростных способностей, развитие координации движений).	
2	Освоение техники разбега при прыжке в длину.	
Практическое занятие № 43. Техника отталкивания при прыжке в длину.		1
1	Легкоатлетическая разминка (упражнения на развитие силовых, скоростных способностей, развитие координации движений).	

	2	Освоение техники отталкивания при прыжке в длину.	
	Практическое занятие № 44. Техника приземления при прыжке в длину.		1
	1	Легкоатлетическая разминка (упражнения на развитие силовых, скоростных способностей, развитие координации движений).	
	2	Освоение техники приземления при прыжке в длину.	
	Практическое занятие № 45. Совершенствование техники прыжков.		1
	1	Легкоатлетическая разминка (упражнения на развитие силовых, скоростных способностей, развитие координации движений).	
	2	Совершенствование техники грамотного прыжка в длину.	
	Практическое занятие № 46. Выполнение контрольных нормативов.		1
	1	Легкоатлетическая разминка (упражнения на развитие силовых, скоростных способностей, развитие координации движений).	
	2	Демонстрация техники легкоатлетических упражнений, выполнение контрольных нормативов.	
	Самостоятельная работа № 2. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий: выполнить комплекс общеразвивающих упражнений и упражнений на совершенствование изученных техник.		1
Тема 3. Спортивные игры: волейбол.	Содержание		18
	Практическое занятие № 47. Техника безопасности при игре в волейбол.		1
	1	Изучение правил техники безопасности при игре в волейбол.	
	2	Первая помощь при травмах и растяжениях.	
	Практическое занятие № 48. Правила игры в волейбол.		1
	1	Изучение правил игры в волейбол.	
	2	Жесты судьи. Рекорды и достижения отечественных волейболистов.	
	Практическое занятие № 49. Стойки и перемещения волейболиста.		1
	1	Освоение основных игровых элементов: стойка игрока и перемещения по площадке. Развитие скоростно-силовых качеств.	
	Практическое занятие № 50. Передача мяча двумя руками снизу на месте.		1
	1	Освоение основных игровых элементов: передача мяча двумя руками снизу на месте. Развитие скоростно-силовых качеств.	
Практическое занятие № 51. Передача мяча двумя руками сверху на месте.		1	
1	Освоение основных игровых элементов: передача мяча двумя руками сверху на месте.		

	Развитие скоростно-силовых качеств.	
	Практическое занятие № 52. Передача мяча двумя руками сверху в движении.	1
1	Освоение основных игровых элементов: передача мяча двумя руками сверху в движении. Развитие скоростно-силовых качеств.	
	Практическое занятие № 53. Прием мяча снизу двумя руками над собой.	1
1.	Освоение основных игровых элементов: прием мяча снизу двумя руками над собой. Развитие скоростно-силовых качеств.	
	Практическое занятие №. 54. Передача мяча двумя руками сверху после перемещения вперед.	1
1.	Освоение основных игровых элементов: передача мяча двумя руками сверху. Развитие скоростно-силовых качеств.	
	Практическое занятие № 55. Прием мяча двумя руками.	1
1	Освоение основных игровых элементов: прием мяча двумя руками. Развитие скоростно-силовых качеств.	
	Практическое занятие № 56. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.	1
1.	Освоение основных игровых элементов: передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Развитие скоростно-силовых качеств.	
	Практическое занятие № 57. Прием мяча после подачи.	1
1.	Освоение основных игровых элементов: прием мяча после подачи. Развитие скоростно-силовых качеств.	
	Практическое занятие № 58. Нижняя прямая подача.	1
1.	Освоение техники нижней прямой подачи. Развитие скоростно-силовых качеств.	
	Практическое занятие № 59. Нападающий удар.	1
1.	Освоение техники нападающего удара. Развитие координационных способностей.	
	Практическое занятие № 60. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места.	1
1.	Освоение техники верхней передачи мяча. Развитие скоростно-силовых качеств.	
	Практическое занятие № 61. Верхняя передача мяча в тройках.	1
1.	Совершенствование техники верхней передачи мяча. Развитие скоростно-силовых качеств.	
	Практическое занятие № 62. Позиционное нападение.	1
1.	Применение в игре тактико-технических действий. Развитие координационных способностей.	
	Практическое занятие № 63. Комбинации из передвижений и остановок игрока.	1

	1.	Применение в игре тактико-тактических действий.	
	2.	Учебная игра. Развитие координационных способностей.	
	Практическое занятие № 64. Учебная игра.		1
	1.	Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Развитие координационных способностей, выносливости.	
	Самостоятельная работа № 3. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий: выполнить комплекс общеразвивающих упражнений и упражнений на совершенствование изученных техник.		0,5
Тема 4 Лыжная подготовка.	Содержание		24
	Практическое занятие № 65. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом.		1
	1.	Изучение правил техники безопасности при занятиях лыжным спортом и правил дорожного движения при переходе к месту занятий.	
	2.	Рекорды и достижения отечественных лыжников. Первая помощь при травмах и обморожениях.	
	Практическое занятие № 66. Основы знаний по лыжной подготовке.		1
	1.	Подбор лыжного инвентаря.	
	2.	Подготовка, смазка лыж к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям.	
	Практическое занятие № 67. Передвижение скользящим шагом.		1
	1.	Освоение техники передвижения скользящим шагом. Развитие выносливости.	
	Практическое занятие № 68. Передвижение ступающим шагом.		1
	1.	Освоение техники передвижения ступающим шагом. Развитие выносливости.	
	Практическое занятие № 69. Техника попеременного 2-х шажного лыжного хода.		1
	1.	Овладение техникой попеременного 2-х шажного лыжного хода. Развитие выносливости.	
	Практическое занятие № 70. Совершенствование попеременного 2-х шажного лыжного хода.		1
	1.	Закрепление и улучшение базовых навыков в использовании техники изученных лыжных ходов. Развитие выносливости.	
	Практическое занятие № 71. Техника бесшажного лыжного хода.		1
	1.	Овладение техникой бесшажного лыжного хода. Развитие выносливости.	
Практическое занятие № 72. Совершенствование бесшажного лыжного хода.		1	
1.	Закрепление и улучшение базовых навыков в использовании техники изученных		

	лыжных ходов. Развитие выносливости.	
	Практическое занятие № 73. Техника одношажного лыжного хода.	1
1.	Овладение техникой одношажного лыжного хода. Развитие выносливости.	
	Практическое занятие № 74. Совершенствование одношажного лыжного хода.	1
1.	Закрепление и улучшение базовых навыков в использовании техники изученных лыжных ходов. Развитие выносливости.	
	Практическое занятие № 75. Передвижение по дистанции изученными лыжными ходами, используя рельеф местности.	1
1.	Преодоление подъемов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от рельефа местности. Развитие силовых способностей.	
	Практическое занятие № 76. Спуск с горы в высокой стойке.	1
1.	Овладение техникой спуска с горы в высокой стойке. Развитие координации.	
	Практическое занятие № 77. Спуск с горы в низкой стойке.	1
1.	Овладение техникой спуска с горы в низкой стойке. Развитие координации.	
	Практическое занятие № 78. Совершенствование спуска с горы в высокой и низкой стойке.	1
1.	Закрепление и улучшение базовых навыков в использовании техники изученных спусков с горы. Развитие координации.	
	Практическое занятие № 79. Подъем в гору способом «ёлочка».	1
1.	Преодоление подъемов способом «ёлочка». Развитие силовых способностей.	
	Практическое занятие № 80. Подъем в гору способом «лесенка».	1
1.	Преодоление подъемов способом «лесенка». Развитие силовых способностей.	
	Практическое занятие № 81. Совершенствование техники подъемов.	1
1.	Закрепление и улучшение базовых навыков в использовании изученной техники подъемов. Развитие силовых способностей.	
	Практическое занятие № 82. Способы поворотов в движении: «переступанием», «упором».	1
1.	Овладение техникой поворотов в движении «переступанием», «упором». Развитие силовых способностей.	
	Практическое занятие № 83. Способы торможения «плугом», «упором».	1
1.	Овладение техникой торможений «плугом», «упором». Развитие силовых способностей.	
	Практическое занятие № 84. Совершенствование техники спусков с горы.	1
1.	Закрепление и улучшение базовых навыков в использовании изученной техники спусков	

		с горы. Развитие координации.	
	Практическое занятие № 85. Совершенствование техник спуска и подъемов.		1
	1.	Закрепление и улучшение базовых навыков в использовании изученной техники подъемов и спусков с горы. Развитие координации.	
	Практическое занятие № 86. Передвижение на лыжах изученными способами до 5 км.		1
	1.	Прохождение дистанции на лыжах изученными способами. Развитие выносливости, координации, силовых способностей.	
	Практическое занятие № 87. Прохождение дистанции: 3 км – девушки, 5 км – юноши.		1
	1.	Прохождение дистанции на лыжах изученными способами. Развитие выносливости, координации, силовых способностей.	
	Практическое занятие № 88. Выполнение контрольных нормативов.		1
	1.	Демонстрация изученных техник, выполнение контрольных нормативов. Развитие выносливости, координации, силовых способностей.	
	Самостоятельная работа № 4. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий: выполнить комплекс общеразвивающих упражнений и упражнений на совершенствование изученных техник.		1
Тема 5. Спортивные игры: баскетбол	Содержание		18
	Практическое занятие № 89. Техника безопасности при игре в баскетбол.		1
	1	Изучение правил техники безопасности при игре в баскетбол.	
	2	Первая помощь при травмах и растяжениях.	
	Практическое занятие № 90. Правила игры в баскетбол.		1
	1	Изучение правил игры в баскетбол.	
	2	Жесты судьи. Рекорды и достижения отечественных баскетболистов.	
	Практическое занятие № 91. Перемещения, остановки, стойки игрока, повороты.		1
	1.	Освоение основных игровых элементов. Развитие скоростно-силовых качеств.	
	Практическое занятие № 92. Передача мяча двумя руками от груди.		1
	1.	Освоение техники выполнения передачи двумя руками от груди. Развитие скоростно-силовых качеств.	
	Практическое занятие № 93. Передача мяча одной рукой от плеча.		1
	1.	Освоение техники выполнения передачи одной рукой от плеча. Развитие скоростно-силовых качеств.	
Практическое занятие № 94. Передачи мяча: в парах в движении.		1	

1.	Совершенствование техники выполнения передач мяча. Развитие скоростно-силовых качеств.	
Практическое занятие № 95. Передачи мяча встречные в колоннах, в движении.		1
1.	Совершенствование техники выполнения передач мяча. Развитие скоростно-силовых качеств.	
Практическое занятие № 96. Ведение мяча на месте.		1
1.	Освоение основных игровых элементов: ведение мяча на месте. Развитие скоростно-силовых качеств, развитие координации.	
Практическое занятие № 97. Ведение мяча в движении в простых условиях.		1
1.	Освоение основных игровых элементов: ведение мяча в движении без сопротивления защитника. Развитие скоростно-силовых качеств, развитие координации.	
Практическое занятие № 98. Ведение мяча в движении в осложненных условиях.		1
1.	Освоение основных игровых элементов: ведение мяча в движении с сопротивлением защитника. Развитие скоростно-силовых качеств, развитие координации.	
Практическое занятие № 99. Броски в кольцо с места.		1
1.	Освоение техники броска с места. Развитие координации.	
Практическое занятие № 100. Броски в кольцо с двух шагов.		1
1.	Освоение техники выполнения броска с двух шагов. Развитие координации.	
Практическое занятие № 101. Броски мяча в корзину с разных точек.		1
1.	Совершенствование бросков мяча в корзину с разных точек. Развитие координации.	
Практическое занятие № 102. Техника атаки корзины.		1
1.	Освоение основных игровых элементов: броски мяча в корзину: с места, в движении, прыжком. Развитие координации.	
2.	Выполнение контрольных нормативов.	
Практическое занятие № 103. Тактика нападения.		1
1.	Освоение основных игровых элементов: приемы игры в нападении. Развитие скоростно-силовых качеств, выносливости, координации.	
Практическое занятие № 104. Техника защиты.		1
1.	Освоение основных игровых элементов: приемы игры в защите. Развитие скоростно-силовых качеств, выносливости, координации.	
Практическое занятие № 105. Учебная игра на одно кольцо.		1
1.	Демонстрация техники игровых элементов. Развитие скоростно-силовых качеств, выносливости, координации.	

	Практическое занятие № 106. Учебная игра на два кольца.		1
	1.	Демонстрация техники игровых элементов. Развитие скоростно-силовых качеств, выносливости, координации.	
	Самостоятельная работа № 5. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий: выполнить комплекс общеразвивающих упражнений и упражнений на совершенствование изученных техник.		0,5
Дифференцированный зачет.			4
Всего:			120

4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	В том числе				Коды личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
			Л, У	ПЗ	К	СР	
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.	6	6	-	-	-	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 12, ЛР 13, ЛР 16, ЛР 20, ЛР 21, ЛР 22, ЛР 26, ЛР 32, ЛР 33, ЛР 34
2	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	46	-	46	-	1	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 12, ЛР 13, ЛР 16, ЛР 20, ЛР 21, ЛР 22, ЛР 26, ЛР 29, ЛР 30, ЛР 32
3	Спортивные игры: волейбол	18	-	18	-	1	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 12, ЛР 13, ЛР 16, ЛР 20, ЛР 21, ЛР 22, ЛР 26, ЛР 33
4	Лыжная подготовка	24	-	24	-	1	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 12, ЛР 16, ЛР 20, ЛР 21, ЛР 22, ЛР 26, ЛР 29, ЛР 30
5	Спортивные игры: баскетбол	18	-	18	-	1	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 12, ЛР 13, ЛР 16, ЛР 20, ЛР 21, ЛР 22, ЛР 26, ЛР 33
Дифференцированный зачет		4	-	4	-	-	

5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы учебного предмета требует наличие спортзала, лыжной базы, спортивного комплекса.

Оборудование спортивного зала: шкаф для одежды, столы, диван мягкий, стулья, стенд для кубков и грамот, весы напольные, зеркало, аптечка, сейф, шкафы под инвентарь, насос электрический, велотренажер, тренажеры спортивные, вибромассажер, беговая дорожка, гранаты, ядра 3.4 кг., штанги, секундомер, стойка для прыжков высоту, металлическая планка для прыжков в высоту, спортивная одежда (футболка, спортивные трусы, спортивный костюм, шиповки, безрукавки, комбинезоны гоночные), мяч волейбольный, мяч баскетбольный, мяч футбольный, щит баскетбольный с кольцом, сетка волейбольная, стол для настольного тенниса, теннисные шарик, комплект для настольного тенниса, шашки, дартс, доска шахматная.

Оборудование лыжной базы: стеллаж для лыж, лыжный комплект, шкаф для сушки лыжных ботинок, флажки для разметки лыжной трассы, нагрудные номера.

Технические средства обучения: музыкальный центр.

5.2. Информационное обеспечение образовательного процесса:

5.2.1. Основная литература:

1. Андрюхина, Т.В. Физическая культура: учебник для 10-11 классов общеобразовательных организаций. Базовый уровень / Т.В. Андрюхина, Н.В. Третьякова; под ред. М.Я. Виленского. - 4-е изд. - Москва: ООО "Русское слово - учебник", 2020. - 200 с. (ФГОС. Инновационная школа) - ISBN 978-5-533-01643-8. - Текст: электронный // ЭБС "Консультант студента": [сайт]. - URL: <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785533016438.html>.

2. Лях В.И. Физическая культура: 10-11-е классы: базовый уровень: учебник / В. И. Лях - Москва: Просвещение, 2023. - ISBN 978-5-09-103628-2. - Текст: электронный // ЭБС "Консультант студента": [сайт]. - URL: <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBNP97850910362821.html>.

5.2.2. Информационные образовательные ресурсы сети Интернет

1. База данных портала Polpred.com Обзор СМИ - Режим доступа: <https://polpred.com/news>
2. Информационная правовая система Гарант. - Режим доступа: <http://www.garant.ru/>
3. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU. - Режим доступа: <https://elibrary.ru>
4. Ресурсы East View (ИВИС) - Режим доступа: <https://dlib.eastview.com/login>
5. Электронная библиотечная система «Юрайт». - Режим доступа: <https://biblio-online.ru/>
6. Электронно-библиотечная система (ЭБС) IPRbooks. - Режим доступа: www.iprbookshop.ru

5.3. Особенности организации образовательного процесса по учебному предмету для лиц с инвалидностью, с ограниченными возможностями здоровья

В группах, в состав которых входят студенты с ОВЗ, в процессе проведения учебных занятий преподавателю следует стремиться к созданию гибкой и вариативной организационно-методической системы обучения, адекватной образовательным потребностям данной категории студентов, которая позволит не только обеспечить преемственность систем общего (инклюзивного) и среднего профессионального образования, но и будет способствовать формированию у них компетенций, предусмотренных ФГОС СПО, ускорит темпы профессионального становления, а также будет способствовать их социальной адаптации.

В процессе преподавания учебного предмета необходимо способствовать созданию на каждом занятии толерантной социокультурной среды, необходимой для формирования у всех студентов гражданской, правовой и профессиональной позиции соучастия, готовности к полноценному общению, сотрудничеству, способности толерантно воспринимать социальные, личностные и культурные различия, в том числе и характерные для студентов с

ОВЗ.

Посредством совместной, индивидуальной и групповой работы необходимо способствовать формированию у всех студентов активной жизненной позиции и развитию способности жить в мире разных людей и идей, а также обеспечить соблюдение обучающимся их прав и свобод и признание права другого человека, в т.ч. и студентов с ОВЗ на такие же права.

В процессе обучения студентов с ОВЗ в обязательном порядке необходимо учитывать рекомендации службы медико-социальной экспертизы или психолого-медико-педагогической комиссии, обусловленные различными стартовыми возможностями данной категории обучающихся (структурой, тяжестью, сложностью дефектов развития).

В процессе достижения студентами с ОВЗ образовательных результатов, предусмотренными рабочей программой учебного предмета преподавателю следует неукоснительно руководствоваться следующими принципами построения инклюзивного образовательного пространства:

Принцип индивидуального подхода, предполагающий выбор форм, технологий, методов и средств обучения и воспитания с учетом индивидуальных образовательных потребностей каждого из студентов с ОВЗ, учитывающими различные стартовые возможностями данной категории обучающихся (структуру, тяжесть, сложность дефектов развития).

Принцип вариативной развивающей среды, который предполагает наличие в процессе проведения учебных занятий и самостоятельной работы студентов необходимых развивающих и дидактических пособий, средств обучения, а также организацию безбарьерной среды, с учетом структуры нарушения в развитии (нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения, слуха и др.).

Принцип вариативной методической базы, предполагающий возможность и способность использования преподавателем в процессе овладения студентами с ОВЗ данной учебной дисциплиной, технологий, методов и средств работы из смежных областей, применение методик и приемов тифло-, сурдо-, олигофренопедагогики, логопедии.

Принцип модульной организации основной образовательной программы, подразумевающий включение в основную образовательную программу модулей из специальных коррекционных программ, способствующих коррекции и реабилитации студентов с ОВЗ, а также необходимости учета преподавателем конкретной учебной дисциплины их роли в повышении качества профессиональной подготовки данной категории студентов.

Принцип самостоятельной активности студентов с ОВЗ, предполагающий обеспечение самостоятельной познавательной активности данной категории студентов, посредством дополнения раздела РПД «Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине», заданиями, учитывающими различные стартовые возможностями данной категории обучающихся (структуру, тяжесть, сложность дефектов развития).

В группах, в состав которых входят студенты с ОВЗ, в процессе проведения учебных занятий преподавателю необходимо осуществлять учет наиболее типичных проявлений психоэмоционального развития, поведенческих и характерологических особенностей, свойственных студентам с ОВЗ: повышенной утомляемости, лабильности или инертности эмоциональных реакций, нарушений психомоторной сферы, недостаточное развитие вербальных и невербальных форм коммуникации. В отдельных случаях следует учитывать их склонность к перепадам настроения, аффективность поведения, повышенный уровень тревожности, склонность к проявлениям агрессии, негативизма и т.д.

С целью коррекции и компенсации вышеперечисленных типичных проявлений психоэмоционального развития, поведенческих и характерологических особенностей, свойственных студентам с ОВЗ, преподавателю в ходе проведения учебных занятия следует использовать здоровьесберегающие технологии по отношению к данной категории

студентов, в соответствии с рекомендациями службы медико-социальной экспертизы или психолого-медико-педагогической комиссии.

В зависимости от нозологий обучающегося и степени ограниченности возможностей, в соответствии с медицинскими рекомендациями, занятия для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ОВЗ могут быть организованы в виде:

- адаптивной физической культуры в объеме, предусмотренном рабочей программой;
- занятия по настольным, интеллектуальным видам спорта;
- лекционных занятий по тематике здоровьесбережения.

Комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) по адаптивным видам спорта осуществляется в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития, функциональными группами, а также индивидуальными особенностями ограничения в состоянии здоровья. Распределение инвалидов и лиц с ОВЗ по учебным группам для проведения практических занятий (группу СМГ и ЛФК) осуществляется в начале каждого учебного года по результатам медицинского обследования и педагогической диагностики, где определяется состояние их здоровья, физического развития и уровень физической подготовленности. Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для инвалидов и лиц с ОВЗ включают следующие направления:

- проведение занятий по физической культуре с учетом индивидуальных особенностей инвалидов и лиц с ОВЗ и образовательных потребностей в области физической культуры;

- разработку индивидуальных программ физической реабилитации в зависимости от нозологии и индивидуальных особенностей обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ;

- разработку и реализацию методик, направленных на восстановление и развитие функций организма, полностью или частично утраченных инвалидом или лицом с ОВЗ после болезни, травмы; обучение новым способам и видам двигательной деятельности; развитие компенсаторных функций;

- обеспечение психолого-педагогической помощи обучающимся инвалидам и лицам с ОВЗ, использование на занятиях методик психоэмоциональной разгрузки и саморегуляции;

- организацию дополнительных (внеурочных) и секционных занятий физическими упражнениями для поддержания (повышения) уровня физической подготовленности обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ с целью увеличения объема их двигательной активности и социальной адаптации в студенческой среде;

- включение инвалидов и лиц с ОВЗ в совместную со здоровыми студентами физкультурно-рекреационную деятельность, то есть в инклюзивную физическую рекреацию.

Форма проведения текущего контроля знаний и промежуточной аттестации для инвалидов и лиц с ОВЗ устанавливается с учетом индивидуальных особенностей. Учитывая, что физическая культура для инвалидов и лиц с ОВЗ предусматривает использование комплекса эффективных средств физической реабилитации и социальной адаптации, устанавливаются следующие критерии оценки результата реализации занятий по физической культуре:

- на этапе начальной подготовки: углубленная физическая реабилитация, социальная адаптация и интеграция; формирование устойчивого интереса к занятиям спортом; расширением круга двигательных умений и навыков; освоение основ техники по избираемому виду спорта; развитие физических качеств и функциональных возможностей.

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации): социальная адаптация и интеграция;

- положительная динамика двигательных способностей; участие в спортивных соревнованиях;

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки.

5.4. Формы организации обучения

При изучении учебного предмета применяются как традиционные (очные), так и дистанционные формы организации обучения. Дистанционные формы обучения реализуются в основном с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном взаимодействии с обучающимися. С использованием дистанционных образовательных технологий могут организовываться такие виды учебной деятельности, как:

- лекции, уроки;
- практические занятия;
- самостоятельные работы.

Проведение занятий в электронной информационно-образовательной среде с использованием дистанционных образовательных технологий проводится в соответствии с расписанием учебных занятий.

Для реализации программы учебного предмета с использованием дистанционных технологий созданы условия для функционирования электронной информационно-образовательной среды, включающей электронные информационные и образовательные ресурсы (ресурсы электронно-библиотечной системы), совокупность информационных технологий, телекоммуникационных технологий и необходимых технологических средств.

