

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ
«ИРКУТСКИЙ ТЕХНИКУМ МАШИНОСТРОЕНИЯ
ИМ.Н.П. ТРАПЕЗНИКОВА»

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБПОУ ИТМ
_____ О.В. Ивкин
_____ 20 6 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.05 Физическая культура

2016 г.

Рабочая программа учебной дисциплины составлена на основе программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций (примерной), (одобрена Научно-методическим советом Центра профессионального образования ФГАУ «ФИРО» и рекомендованы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования, Протокол № 2 от 26.03.2015 г.).

Организация-разработчик: государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Иркутской области «Иркутский техникум машиностроения им. Н.П.Трапезникова».

Составители:

М.В. Логоша, руководитель физвоспитания;

А.Н. Азовкина, заместитель директора по МР.

РАССМОТРЕНА

на заседании ЦК автомехаников, ТОРА,

преподавателей физкультуры и ОБЖ

Протокол ____ от _____ 20__г.

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	19

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования по специальности **23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта**. Рабочая программа разработана на основе программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций (примерной), (одобрена Научно-методическим советом Центра профессионального образования ФГАУ «ФИРО» и рекомендованы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования, протокол № 2 от 26.03.2015 г.), учебного плана ГБПОУ ИТМ, утв. приказом № 115-ОД от 04.05.2016.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: Учебная дисциплина «Физическая культура» входит в состав базовых дисциплин общеобразовательного цикла.

1.3. Результаты освоения учебной дисциплины

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

1. формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
2. развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
3. формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
4. овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
5. овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
6. освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
7. приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение следующих **результатов:**

личностных:

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

метапредметных:

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

предметных:

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

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины

максимальной учебной нагрузки обучающегося – **176** часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - **117** часов,
самостоятельной работы обучающегося - **59** часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объём учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объём часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	176
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
в том числе:	
практические занятия	102
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	59
в том числе:	
проработка конспектов, ответы на вопросы по учебнику, написание рефератов, сообщений, изучение нормативных документов, занятия в спортивных секциях (по месту жительства)	59
Промежуточная аттестация в форме зачета (I семестр) и дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план

Содержание обучения	Количество часов
1. Теоретическая часть	15
2. Практическая часть	102
в том числе:	
Учебно-методические занятия ¹	8
Учебно-тренировочные занятия:	94
Тема 1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	20
Тема 2. Гимнастика	10
Тема 3. Лыжная подготовка.	8
Тема 4. Спортивные игры (по выбору)	28
3.1. Баскетбол	14
3.2. Волейбол	14
Тема 5. Виды спорта (по выбору)	24
5.1. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	14
5.2. Элементы единоборств	10
Итоговая аттестация (зачеты, дифференцированный зачет)	4
Внеаудиторная самостоятельная работа:	59
Итого:	176

¹ Содержание учебно-методических занятий распределено равномерно по темам практических занятий по выбору преподавателя с учетом интересов студентов и связи с изучаемым материалом.

2.3. Календарно-тематический план и содержание учебной дисциплины ОУД.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем программы	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся			Объём часов	Уровень освоения
	Тема урока	Содержание учебного материала			
1 курс 1 семестр				77	
Теоретическая часть	1	Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО. 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.	1	2
	2	Особенности организации занятий в процессе освоения учебной дисциплины «Физическая культура»	Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.	1	2
	3	Основы здорового образа жизни.	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. Двигательная активность.	1	2
	4	Влияние различных факторов на здоровье человека.	Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия.	1	2
	5	Физическая культура в обеспечении здоровья	Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.	1	2
	6	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности.	1	2
	7	Основные принципы построения самостоятельных занятий	Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры.	1	2
	8	Факторы регуляции нагрузки.	Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.	1	2

	9-10	Самоконтроль, его основные методы	Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.	2	2
	11	Самоконтроль, его показатели и критерии оценки	Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.	1	2
	12	Психофизиологические основы учебного и производственного труда.	Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие.	1	2
	13	Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизиологического утомления. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.	1	2
	14	Физическая культура в профессиональной деятельности квалифицированного рабочего.	Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизиологической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.	1	2
	15	Физическая культура в профессиональной деятельности квалифицированного рабочего.	Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия сварщика предъявляет повышенные требования.	1	2
	Самостоятельная работа обучающихся:		1. Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. 2. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения	8	
Практические занятия					
Тема 1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	16	Кроссовая подготовка. Техника низкого старта	Обучение технике низкого старта. Подводящие упражнения, разучивание положения, начало старта.	1	3
	17	Техника стартового разгона.	Обучение технике стартового разгона. Подводящие упражнения, разучивание техники.	1	3
	18	Техника стартового бега по дистанции	Обучение технике стартового бега по дистанции. Подводящие упражнения, разучивание техники бега.	1	3
	19	Техника финиширования.	Обучение технике финиширования. Разучивание техники, подводящие упражнения,	1	3
	20	Техника бега по прямой с различной скоростью	Обучение технике бега по прямой с различной скоростью. Бег с изменением скорости, ОРУ.	1	3
	21	Техника бега на 100 метров	Рассказать о правилах бега на 100 м. Обучение технике бега на 100 метров. Подводящие упражнения.	1	3
	22	Техника эстафетного бега 4X100 м, 4X400 м	Обучение технике эстафетного бега 4X100 м, 4X400 м. Подводящие упражнения, обучение передачи эстафетной палочки.	1	3

	23	Техника высокого старта	Обучение технике высокого старта. Подводящие упражнения, разучивание положения, начало старта.	1	3
	24	Обучение технике финиширования	Совершенствование техники финиширования.	1	3
	25	Техника равномерного бега на 3000 м (юноши)	Обучение и подводящие упражнения техники равномерного бега на 3000 м (юноши) бег на 2000 м (девушки)	1	3
	26	Бег 20-25мин (юноши) Рваный бег 20-25мин (юноши)	Бег 20 25 минут упражнения для восстановления дыхания и на расслабление. Рваный бег 20 25 минут упражнения для восстановления дыхания и на расслабление	1	3
	27	Техника кроссового бега	Обучение технике кроссового бега. Подводящие упражнения техники, ОРУ.	1	3
	28	Техника прыжка в длину с разбега способами «согнув ноги», «ножницы».	Обучение технике прыжка в длину с разбега «способом согнув ноги». Пошаговое разучивание техники прыжка. Подводящие упражнения. Обучение технике прыжка в длину с разбега «ножницы». Пошаговое разучивание техники прыжка. Подводящие упражнения.	1	3
	29	Техника прыжка в длину с разбега «перешагивание»	Пошаговое разучивание техники прыжка. Подводящие упражнения.	1	3
	30	Техника прыжка в высоту способами «прогнувшись», «перекидной»	Пошаговое разучивание техники прыжка. Подводящие упражнения.	1	3
	31	Техника метания гранаты юноши 700гр, девушки 500гр.	Пошаговое разучивание техники метание гранаты. Подводящие упражнения.	1	3
	32	Техника толкания ядра. Техника толкания ядра с места.	Пошаговое разучивание техники толкания ядра. Подводящие упражнения.	1	3
	33	Техника толкания ядра, со скачка, с поворота.	Пошаговое разучивание техники толкания ядра. Подводящие упражнения. Работа над ошибками		
	34	Техника прыжка в длину с места. Техника прыжка в высоту с места	Пошаговое разучивание техники прыжка в длину с места. Пошаговое разучивание техники прыжка в высоту с места	1	3
	35	Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления.	Учебно-методическое занятие. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.	1	2
	36	Контрольная сдача нормативов	Прием нормативов: бег, прыжки, метания.	1	3
	Самостоятельная работа обучающихся:		Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. Занятия в спортивных секциях	11	
Тема 2 Гимнастика.	37	Гимнастика. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Упражнения в движении.	Обучение технике поворотов кругом в движении. Работа над строевыми упражнениями, повороты кругом в движении. Перестроения из колонны по одному по два, по четыре, по восемь в движении. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами. Обучение технике упражнений с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Разучивание упражнений в движении.	1	3
	38	Техника упражнений с различными мячами, гимнастическими палками и т.д. (юноши).	Обучение технике упражнений с различными мячами, гимнастическими палками и т.д. (юноши). Работа над упражнениями с гимнастическими палками и	1	3

		Техника упражнений с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах.	различными мячами. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах.		
39		Техника игр и эстафет с использованием гимнастического инвентаря и снарядов.	Обучение технике игр с использованием гимнастического инвентаря и снарядов. Игры и эстафеты с использованием гимнастического инвентаря и снарядов.	1	3
40		Техника упражнений для профилактики профессиональных заболеваний.	Обучение технике упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.	1	3
41		Техника прыжков через козла.	Обучение технике прыжков через козла. Подводящие упражнения для обучения прыжков через козла.	1	3
42		Техника комбинаций упражнений на гимнастической стенке. Висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки	Обучение комбинаций упражнений на гимнастической стенке. Работа над мышцами живота на шведской стенке. Выполнение упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки, упражнений для коррекции зрения.	1	3
43		Комбинации упражнений на гимнастических снарядах.	Обучение комбинаций упражнений на гимнастических снарядах. Подтягивание на перекладине, работа на брусках. Освоение вольных упражнений под музыкальное сопровождение. Выполнение общеразвивающих упражнений под музыкальное сопровождение.	1	3
44		Техника гимнастических упражнений в положении лежа, сидя, стоя без предметов и с предметами.	Выполнение гимнастических упражнений в положении лежа, сидя, стоя без предметов и с предметами.	1	3
45		Техника упражнений на развитие гибкости. Техника упражнений на развитие подвижности суставов.	Выполнение упражнений на развитие гибкости, стойка на мостике шпагат, стойка в платформе, стойка на голове. Выполнение упражнений на развитие подвижности суставов, скручивание, наклоны, вращательные упражнения сидя стоя и лежа.	1	3
46		Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером	Выполнение общеразвивающих упражнений, в паре с партнером, в движении, стоя, сидя.	1	3
47		Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.	Учебно-методическое занятие. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности. Анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки.	1	2
Самостоятельная работа обучающихся:			Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых действий в процессе самостоятельных занятий. Занятия в спортивных секциях. Занятия в спортивных секциях.	7	
48		Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении	Учебно-методическое занятие. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении. Применение на практике массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении.	1	2

	49	Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности.	Учебно-методическое занятие. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению	1	2
	50-51	Зачет	Зачет за I полугодие	2	
1 курс 2семестр				99	
Тема 3. Лыжная подготовка.	52	Лыжная подготовка. Техника попеременно двухшажного и четырехшажного хода.	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях. Пошаговое разучивание техники попеременно двухшажного хода. Пошаговое разучивание техники попеременно четырехшажного хода	1	3
	53	Техника одновременного бесшажного и одношажного хода	Пошаговое разучивание техники одновременного бесшажного хода. Пошаговое разучивание техники, техники одновременного одношажного хода.	1	3
	54	Техника перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни	Пошаговое разучивание техники перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни	1	3
	55	Техника полуконькового и конькового хода	Пошаговое разучивание техники полуконькового и конькового хода	1	3
	56	Техника преодоления подъемов и спусков на лыжах различными способами.	Пошаговое разучивание техники преодоления подъемов на лыжах различными способами. Пошаговое разучивание техники преодоления спусков на лыжах различными способами. ОРУ	1	3
	57	Техника торможения на лыжах разными способами. Элементы тактики лыжных гонок: Распределение сил.	Пошаговое разучивание техники торможения на лыжах различными способами. Элементы тактики лыжных гонок: Распределение сил. Подводящие упражнения, разучивание техники.	1	3
	58	Элементы тактики лыжных гонок: лидирование, обгон, финиширование и др.	Элементы тактики лыжных гонок: лидирование обгон, финиширование и др. Старт, прохождение, финиш. Подводящие упражнения.	1	3
	59	Прохождение дистанции до 5 км (юноши).	Прохождение дистанции до 5 км (юноши).	1	3
	Самостоятельная работа обучающихся:		Составление конспекта «Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой». Изучение правил соревнований по лыжным гонкам. Составление конспекта «Первая помощь при травмах и обморожениях». Изучение правил соревнований по лыжным гонкам. Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. Занятия в спортивных секциях.	5	
	60	Спортограмма и профессиограмма.	Учебно-методическое занятие. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста. Спортограмма и профессиограмма.	1	2
Тема 4 Спортивные игры по выбору.	61	Баскетбол. Техника ловли и передач мяча с личными способами без сопротивления	Обучение технике ловли и передач мяча с личными способами без сопротивления. Подводящие упражнения, работа в парах. ОРУ	1	3
	62	Техника ловли и передач мяча с личными способами с сопротивлением защитника (в различных построениях)	Обучение технике ловли и передач мяча с личными способами с сопротивлением защитника (в различных построениях). Подводящие упражнения, разучивание техники.	1	3
	63	Техника ведения мяча без сопротивления	Обучение технике ведения мяча без сопротивления. Работа в парах. ОРУ	1	3

Тема 4.1. Баскетбол.	64	Техника ведения мяча с сопротивлением защитника	Обучение технике ведения мяча с сопротивлением защитника. Игра по упрощенным правилам, ОФП.	1	3
	65	Техника эстафет с мячом	Обучение технике эстафет с мячом. Проведение эстафеты.	1	3
	66	Баскетбол: игра по упрощенным правилам	Подводящие упражнения, игра по упрощенным правилам. Без ведения, без бросков. Техника бросков мяча прыжком без сопротивления	1	3
	67	Техника эстафет без мяча	Обучение технике эстафет без мяча. Проведение эстафеты.	1	3
	68	Техника подвижных игр с мячом	Обучение технике подвижных игр с мячом. Командные игры с мячом.	1	3
	69	Техника подвижных игр без мяча.	Обучение технике подвижных игр без мяча. Игра лапта.	1	3
	70	Техника бросков по кольцу	Обучение технике бросков по кольцу. Совершенствование, учет-штрафной бросок.	1	3
	71	Техника бросков мяча с места без сопротивления	Обучение технике бросков мяча с места без сопротивления. Совершенствование техники бросков мяча с места без сопротивления.	1	3
	72	Техника бросков мяча в движении без сопротивления	Обучение технике бросков мяча в движении без сопротивления. ОРУ, подводящие упражнения.	1	3
	73	Техника бросков мяча прыжком без сопротивления	Обучение технике бросков мяча прыжком без сопротивления. Подводящие упражнения, игра стритбол. Техника бросков мяча прыжком без сопротивления	1	3
	74	Баскетбол: игра по правилам	Правила игры. Игра по правилам. Командная игра	1	3
	75	Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.	Учебно-методическое занятие. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения. Прочитать лекцию. Упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Упражнения для коррекции зрения.	1	2
		Самостоятельная работа обучающихся:	Составление конспекта «Техника безопасности на занятиях спортивными играми». Зарисовать схему площадки, выписать оборудование и инвентарь для игры в баскетбол. Подготовка сообщения «Официальные правила баскетбола». Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий. Занятия в спортивных секциях	8	
Тема 4.2. Волейбол.	76	Техника стойки игроков передней линии (устойчивая)	Обучение технике стойки игроков передней линии (устойчивая). Подводящие упражнения к технике стойки игроков передней линии (устойчивая)	1	3
	77	Техника стойки игроков передней линии (стартовая)	Обучение технике стойки игроков передней линии (стартовая). Подводящие упражнения к технике стойки игроков передней линии (стартовая)	1	3
	78	Техника стойки игроков передней линии (основная)	Обучение технике стойки игроков передней линии (основная). Подводящие упражнения к технике стойки игроков передней линии (основная)	1	3
	79	Техника стойки игроков передней линии неустойчивая).	Обучение технике стойки игроков передней линии (неустойчивая). Подводящие упражнения к технике стойки игроков передней линии (неустойчивая)	1	3
	80	Техника стойки игроков задней линии (устойчивая).	Обучение технике стойки игроков задней линии (устойчивая). Подводящие упражнения к технике стойки игроков задней линии (стартовая)	1	3
	81	Техника стойки игроков задней линии (стартовая).	Обучение технике стойки игроков задней линии (стартовая). Подводящие упражнения к технике стойки игроков задней линии (стартовая)	1	3

	82	Техника стойки игроков задней линии (основная).	Обучение технике стойки игроков задней линии (основная). Подводящие упражнения к технике стойки игроков задней линии (неустойчивая)	1	3
	83	Техника стойки игроков задней линии (неустойчивая).	Обучение технике стойки игроков задней линии (неустойчивая). Подводящие упражнения к технике стойки игроков задней линии (неустойчивая)	1	3
	84	Техника перемещения (бег, скачок вперед, в сторону, скрестным шагом, ускорение под углом 45 град.)	Обучение технике перемещения (бег, скачок вперед, в сторону, скрестным шагом, ускорение под углом 45 град.) Подводящие упражнения к технике перемещения (бег, скачок вперед, в сторону, скрестным шагом, ускорение под углом 45 град.)	1	3
	85	Техника прямого нападающего удара, с переводом вправо, влево.	Обучение технике прямого нападающего удара, с переводом вправо, влево (разбег, выталкивание и прыжок, движение ударной рукой, приземление и перемещение в удобную позицию) Подводящие упражнения. ОРУ.	1	3
	86	Техника индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите.	Обучение технике индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите. Общефизическая подготовка. Работа над техникой одиночного, двойного блокирования (стартовая позиция блокирующих, работа рук и ног блокирующих)	1	3
	87	Техника одиночного, двойного блокирования (стартовая позиция блокирующих, работа рук и ног блокирующих)	Обучение технике одиночного, двойного блокирования (стартовая позиция блокирующих, работа рук и ног блокирующих). Подводящие упражнения, работа в парах через сетку.	1	3
	88	Техника командной тактики игры.	Командная игра.	1	3
	89	Волейбол. Игра по правилам.	Командная игра по правилам с навыками судейства.	1	3
	90	Комплексы гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся.	Учебно-методическое занятие. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся.	1	2
	Самостоятельная работа обучающихся:		Зарисовать схему площадки, выписать оборудование и инвентарь для игры в волейбол. Изучение правил игры по волейболу - официальные волейбольные правила ФИВБ. Краткий конспект «техника безопасности игры». Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий. Занятия в спортивных секциях.	8	
Тема 5. Виды спорта по выбору Тема 5.1. Атлетическая гимнастика.	91	Техника упражнения в гиревом спорте, рывок, толчок	Пошаговое обучение технике рывка в гиревом спорте, работа рук, ног. Пошаговое обучение технике толчка в гиревом спорте, работа рук, ног.	1	3
	92	Техника упражнений из тяжелой атлетики толчок, толчковые тяги.	Пошаговое обучение технике толчка в тяжелой атлетике, толчковая тяга, приседания со штангой на груди	1	3
	93	Техника упражнений из тяжелой атлетики рывок, рывковая тяга.	Пошаговое обучение технике рывка в тяжелой атлетике, рывковая тяга, рывковые приседания.	1	3
	94	Техника упражнений из пауэрлифтинга приседания со штангой.	Пошаговое обучение технике приседания в пауэрлифтинге, приседание в разном положении, приседания со штангой на спине, полуприседы.	1	3
	95	Техника упражнений из пауэрлифтинга жим лежа со штангой, тяга становая со штангой.	Пошаговое обучение технике жима лежа в пауэрлифтинге, жим с плинта, недожимы, Жим гантелями. Пошаговое обучение технике тяги становой в пауэрлифтинге, тяга становая классическая, тяга становая сумо стиля, тяга из ямы.	1	3

	96	Техника упражнений для продольных мышц спины со штангой с гантелями, гириями.	Выполнение тяги в наклоне, тяга рывковая, гиперистензии, наклона со штангой стоя и сидя.	1	3
	97	Техника упражнений для широчайших мышц спины со штангой с гантелями, гириями.	Выполнение тяги широким хватом, тяга в наклоне, подтягивание на перекладине с весом.	1	3
	98	Техника упражнений для двуглавой мышцы на ногах со штангой с гантелями, гириями.	Выполнение выпадов со штангой, приседания со штангой, сгибание ног в тренажере и с отягощениями.	1	3
	99	Техника упражнений для четырехглавой мышцы на ногах со штангой с гантелями, гириями.	Выполнение приседания со штангой на груди, приседания в гак тренажере, жим ногами.	1	3
	100	Техника упражнений для икроножных мышц со штангой, с гантелями, гириями.	Выполнение вставания на носки со штангой, хождение с гириями на носках, выпрыгивание со штангой.	1	3
	101	Техника упражнений для камбаловидных мышц ног со штангой с гантелями, гириями.	Выполнение выпрыгивание, выпады хождения со штангой на пятках.	1	3
	102	Техника упражнений для грудной мышцы со штангой с гантелями, гириями.	Выполнение жим штанги лежа, разводка лежа, работа на кроссовере, Жим под углом 45 градусов.	1	3
	103	Техника упражнений для дельтовидных мышц со штангой с гантелями, гириями.	Выполнение жим штанги стоя разводка гантелей в стороны стоя, протяжки, жим гири сидя.	1	3
	104	Техника упражнений для трицепсов со штангой с гантелями, гириями.	Выполнение французский жим, отжимание на брусьях с весом, жим лежа узким хватом.	1	3
	Самостоятельная работа обучающихся:		Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых действий в процессе самостоятельных занятий. Изучения правил соревнований по гиревому спорту по тяжелой атлетике и пауэрлифтингу. Занятия в спортивных секциях.	7	
Тема 5.2. Элементы единоборств	105	Техника зацепа и правил борьбы самбо.	Пошаговое изучение техники зацепа изнутри и с наружи. Изучение правил борьбы самбо	1	3
	106	Техника подножки и правил борьбы дзюдо.	Пошаговое изучение техники передней и задней подножки. Изучение правил борьбы дзюдо.	1	3
	107	Техника броска через бедро и правил вольной борьбы.	Пошаговое изучение техники броска через бедро, изучения правил вольной борьбы.	1	3
	108	Техника сбивания и правил греко-римской борьбы	Пошаговое изучение техники сбивания и изучения правил греко-римской борьбы.	1	3
	109	Обучение приемов в партере и удержание. Правила греплинга	Пошаговое изучение техники борьбы в партере и изучения правил борьбы греплинг.	1	3
	110	Обучение технике прямого удара рукой и правила бокса.	Пошаговое изучение техники прямого удара ногой и изучения правил по боксу.	1	3
	111	Техника ударов руками бокового и аперкода. В боксе и других единоборств	Пошаговое изучение техники ударов руками бокового и аперкода. В боксе, рукопашном бою и других единоборств.	1	3
	112	Техника Удара ногами прямой, боковой с разворота. И правила в кикбоксинге.	Пошаговое изучение техники удара ногами прямой, боковой с разворота. И изучения правил в кикбоксинге.	1	3
	113	Техника комбинированные удары ногами руками и броски.	Пошаговое изучение техники комбинированных ударов ногами руками и бросков. В боевом самбо рукопашном бою.	1	3

	114	Техника и тактика ведения боя. Тренировочные спарринги.	Изучение техники и тактике защиты нападения в бою. Тренировочные спарринги	1	3
	115	Определение уровня здоровья (по Э.Н. Вайнеру).	Учебно-методическое занятие. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальная карта здоровья). Определение уровня здоровья (по Э.Н. Вайнеру).	1	2
	Самостоятельная работа обучающихся:		Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых действий в процессе самостоятельных занятий. Изучение правил соревнований по спортивной и прикладной борьбе, правила соревнований по боксу и кикбоксингу.	5	
	116-117	Дифференцированный зачет	Дифференцированный зачет	2	
Итого				176	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация рабочей программы дисциплины требует наличия учебного спортивного зала и открытого стадиона широкого профиля.

Оборудование и инвентарь **спортивного зала:**

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брус, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, ковер борцовский или татами, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростометр, динамометры, приборы для измерения давления и др.;
- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, и др.

Открытый **стадион широкого профиля:**

- турник уличный, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, круг для метания ядра, рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

Для реализации учебной дисциплины «Физическая культура» могут быть использованы:

- тренажерный зал;
- лыжная база;
- зал единоборств.

Для проведения теоретических и учебно-методических занятий может быть использован любой кабинет, предназначенный для реализации теоретических занятий, оборудованный посадочными местами для обучающихся, рабочим местом преподавателя, персональным компьютером с комплектом лицензионного программного обеспечения, комплект мультимедийного оборудования.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень используемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основная литература

1. Бишаева А.А., Физическая культура.- 7-е изд., Уч., 2014г.
2. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Погадаев Г.И., Палтиевич Р.Л. – Физическая культура. / Учебник для студентов сред.проф.учебн. заведений – 10 изд., стер. – М. Академия, 2010г.- 330с.

Дополнительная литература:

1. Боровских. В.И., Мосиенко. М.Г. Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений (Текст): методические рекомендации. – Мичуринск: Изд-во МичГау, 2008.-66с
2. Чумаков. Б.Н. Основы здорового образа жизни, учебное пособие. - М.: Педагогическое общество России 2004.-416с
3. Гуревич. И.А. Физическая культура и здоровье 300- соревновательно-игровых заданий, методическое пособие. - Минск: Высшая школа 2011.-349с
4. Гришина.Ю.И. Общая физическая подготовка Знать и уметь. Учебное пособие: Изд.2-е – Ростов н/Д Феникс, 2012 г.-249с
5. Э. Найминова. Физкультура. Методика преподавания, спортивные игры. - Ростов н/Д, 2003г 256с
6. Глейberman. А.Н. Упражнения с предметами (гимнастическая скамейка, стенка). - М.: Физкультура и спорт, 2005-224с, ил. «Спорт в рисунках»
7. Глейberman. А.Н. Упражнения в парах. - М.: Физкультура и спорт, 2005-256с, ил. «Спорт в рисунках»
8. Глейberman, А.Н. Упражнения с набивным мячом. Физкультура и спорт 2005-160 с

Основные Интернет-ресурсы:

1. [www. minstm. gov. ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. [www. edu. ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).
3. [www. olympic. ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. [www. goup32441. parod. ru](http://www.goup32441.parod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)
5. <http://www.edu.ru>–каталог образовательных Интернет-ресурсов
6. <http://school.edu.ru> – российский образовательный портал
7. <http://fiz.1september.ru/> – сайт газеты "Первое сентября"
8. <http://www.ege.edu.ru> - портал информационной поддержки единого государственного экзамена
9. <http://www.mon.gov.ru> – сайт министерства образования и науки РФ
10. <http://www.ed.gov.ru> – сайт Министерства образования РФ
11. <http://www.fio.ru>– Федерация Интернет-образование
12. <http://lit.1september.ru>– сайт газеты "Первое сентября.
13. <http://it-teach.ru/http://it-n.ru>– сеть творческих учителей
14. <http://www.lib.ru/TEXTBOOKS/>– электронная библиотека
15. <http://www.standart.edu.ru>–Новый стандарт общего образования
16. <http://school-collection.edu.ru>– единая коллекция цифровых образовательных ресурсов
17. <http://www.academic.ru>– словари и энциклопедии
18. <http://fsu-expert.ru>– портал по учебникам (Общественно-государственная экспертиза учебников)
19. <http://www.ug.ru>–сайт Учительской газеты

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать: - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни.	Формы контроля обучения: – практические задания по работе с информацией (конспектирование и др.), – домашние задания проблемного характера, – ведение дневника самонаблюдения. Оценка подготовленных обучающимся фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.
Должен уметь: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. - выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением обучающимся занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта.	Методы оценки результатов: – накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка; – традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка; – тестирование в контрольных точках. Лёгкая атлетика. 1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину; Оценка самостоятельного проведения обучающимся фрагмента занятия с решением задачи по развитию физических качеств средствами лёгкой атлетики. Спортивные игры. Оценка техники выполнения базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование) Оценка технико-тактических действий обучающихся в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм Оценка выполнения обучающимся функций судьи. Оценка самостоятельного проведения обучающимся фрагмента занятия с решением задачи по развитию физических качеств средствами спортивных игр. Атлетическая гимнастика (юноши)

	Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями. Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия. Лыжная подготовка. Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъёмов. Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям. <i>Для этого организуется тестирование в контрольных точках:</i> <i>На входе – начало учебного года, семестра;</i> <i>На выходе – в конце учебного года, семестра, изучения темы программы.</i> Тесты по ППФП разрабатываются применительно к укрупнённой группе специальностей/ профессий.
--	---

**ПРИМЕРНЫЕ ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ
ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

№ п/п	Физи- ческие спо- собности	Контрольное упражнение (тест)	Воз- раст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скорост- ные	Бег 30 м (сек.)	16	4,4 и выше	5,1– 4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9– 5,3	6,1 и ниже
			17	4,3	5,0– 4,7	5,2	4,8	5,9– 5,3	6,1
2	Коорди- национ- ные	Челночный бег 3×10 м (сек.)	16	7,3 и выше	8,0– 7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3– 8,7	9,7 и ниже
			17	7,2	7,9– 7,5	8,1	8,4	9,3– 8,7	9,6
3	Ско- ростно- силовые	Прыжки в длину с ме- ста (см.)	16	230 и выше	195– 210	180 и ниже	210 и выше	170– 190	160 и ниже
			17	240	205– 220	190	210	170– 190	160
4	Вынос- ливость	6-минутный бег (м.)	16	1500 и выше	1300– 1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050– 1200	900 и ниже
			17	1500	1300– 1400	1100	1300	1050– 1200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из по- ложения стоя (см.)	16	15 и выше	9–12	5 и ниже	20 и выше	12–14	7 и ниже
			17	15	9–12	5	20	12–14	7
6	Силовые	Подтягивание: на вы- сокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16	11 и выше	8–9	4 и ниже	18 и выше	13–15	6 и ниже
			17	12	9–10	4	18	13–15	6

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000 м (мин, сек.)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, сек.)	25,50	27,20	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (кол-во раз на каждой ноге)	10	8	5
5. Прыжок в длину с места (см.)	230	210	190
6. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м.)	9,5	7,5	6,5
7. Силовой тест - подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	13	11	8
8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	12	9	7
9. Координационный тест - челночный бег 3×10 м (сек.)	7,3	8,0	8,3
10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (кол-во раз)	7	5	3
11. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5