

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
15.06.2017 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура

2017 г.

Рабочая программа учебной дисциплины составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее - СПО) 23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта, утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 22 апреля 2014 г. № 383.

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

Составитель:

М.В. Логоша, руководитель физвоспитания;

А.Н. Азовкина, заместитель директора по МР.

РАССМОТРЕНА

на заседании ЦК преподавателей

физической культуры и ОБЖ

Протокол _____ от _____ 20__ г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	19

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ 04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования в соответствии с ФГОС СПО по специальности 23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта, утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 22 апреля 2014 г. № 383, Примерной программы учебной дисциплины «Физическая культура» для образовательных учреждений, реализующих программы СПО, рекомендованной ФГУ «ФИРО» (заключение Экспертного совета № 093 от 22 марта 2011 г.), учебного плана ГБПОУ ИТМ, утв. приказом № 154-ОД от 31.05.2017.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании в рамках реализации программ переподготовки кадров в учреждениях СПО.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу основной профессиональной образовательной программы.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины - требования к результатам освоения учебной дисциплины:

Освоение учебной дисциплины способствует формированию общих компетенций, включающих в себя способность:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

1.4. Количество часов на освоение примерной программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 352 часа (4 часа в неделю), в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 176 часов (2 часа в неделю);

самостоятельной работы обучающегося 176 часов (2 часа в неделю).

Программой предусмотрено одно двухчасовое вводное лекционное занятие, все остальные предусмотренные программой теоретические сведения сообщаются в ходе проведения практических занятий.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	344
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	168
в том числе:	
практические занятия	174
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	176
Внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, не менее 2 часов в неделю. Проверка эффективности данного вида самостоятельной работы организуется в виде анализа результатов выступления на соревнованиях или сравнительных данных начального и конечного тестирования, демонстрирующих прирост в уровне развития физических качеств.	
Промежуточная аттестация в форме зачётов (по семестрам), дифференцированного зачета	

2.2. Распределение учебных часов на различные темы программы

		Всего	Из них аудитор- ных
1	Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	16	8 ¹
2	Общепедагогическая подготовка.	12	6
3	Лёгкая атлетика	42	20
4	Спортивные игры	100	48
5	Атлетическая гимнастика	64	32
6	Катание на коньках	28	14
7	Профессионально-прикладная физическая подготовка	48	22
8	Военно-прикладная физическая подготовка.	30	14
9	Зачеты, дифференцированный зачет	12	12
	Итого:	352	176

¹ Трудоемкость раздела делится на части по 5-10 минут и распределяется равномерно по разделу 2 с учётом возможности сопряжённого изучения материала занятия.

2.3. Календарно-тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем программы	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся		Объём часов	Уровень
	№, тема урока	Содержание учебного материала		
2 курс 3 семестр			68	
Раздел 1. Научно- методические основы формирования физической культуры личности			4 (10)	
Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	1-2. Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.	Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования. Социально-биологические основы физической культуры. Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Характеристика некоторых состояний организма: разминка, вращивание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. Основы здорового образа и стиля жизни. Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокinezия. Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания. Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания.	2	2
	Практические занятия²		6	
	Самостоятельная работа обучающихся	1. Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики.	2	

² Практические занятия распределены по темам раздела 2 с учетом сопряженности материала. В тексте выделены курсивом.

		2. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения		
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности			264	
Тема 2.1. Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала		-	
	Теоретические сведения. Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности. Двигательные действия. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры.			
	Практические занятия			
	3. Построения, перестроения	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. <i>Выполнение комплексов дыхательных упражнений.</i>	1	2
	4. Выполнение различных видов ходьбы	Выполнение различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений. Ходьба на носках на пятках, спортивная ходьба, бег с поворотами бег спиной вперед. Прыжки с поворотами, выпрыгивание.	1	2
	5. Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений	Освоение комбинаций упражнений из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. Работа над комбинациями упражнений из положения стоя, из положения сидя, положения лежа и в движении.	1	2
	6. Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений в парах	Освоение комбинаций упражнений с различными мячами, гимнастической палкой. <i>Выполнение комплексов дыхательных упражнений.</i> Работа с метбольшими мячами в парах, выполнения упражнения с гимнастическими палками.	1	2
	7. Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений с предметами	Освоение комбинаций упражнений с обручами, со скалкой, большими мячами.	1	2
	8. Упражнение на гимнастической стенке, гимнастических снарядах.	Освоение комбинаций упражнений с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах.	1	2
Тема 2.2. Лёгкая атлетика.	9. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и снарядов.	Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и снарядов.	1	2
	Самостоятельная работа обучающихся..	Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий.	9	
	Содержание учебного материала		-	
	Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности. Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину.			
	Практические занятия			
	10. <i>Выполнение комплексов утренней гимнастики</i>	<i>Выполнение комплексов утренней гимнастики</i>	1	3

11. Техника низкого старта.	Упражнение прыжки, бег в парах с сопротивлением, бег с утяжелениями. <i>Выполнение комплексов утренней гимнастики</i>	1	3
12. Техника стартового разгона.	Упражнение прыжки, бег в парах с сопротивлением, бег с утяжелениями	1	3
13. Техника стартового бега по дистанции	Упражнение прыжки, бег в парах с сопротивлением, бег с утяжелениями, взрывной бег.	1	3
14. Техника финиширования	Упражнение прыжки, бег в парах с сопротивлением, бег с утяжелениями, взрывной бег.	1	3
15. Техника бега по прямой с различной скоростью	Упражнение прыжки, бег в парах с сопротивлением, бег с утяжелениями, взрывной бег	1	3
16. Техника бега на 100 метров	Бег 100 метров с пробеганием 70процентов от возможного.	1	3
17. Техника эстафетного бега 4X100 м, 4X400 м	Бег 400 метров с уменьшениями отдыха между пробеганиями дистанций	1	3
18. Техника высокого старта	Бег с высокого старта прыжки, бег в парах с сопротивлением, бег с утяжелениями	1	3
19. Техника стартового разгона	Бег с ускорением и легким бегом прыжки, бег в парах с сопротивлением, бег с утяжелениями	1	3
20. Техника бега по дистанции	Бег с ускорением и легким бегом прыжки, бег в парах с сопротивлением, бег с утяжелениями <i>Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма</i>	1	3
21. Техника бега по виражу	Бег с ускорением и легким бегом прыжки, бег в парах с сопротивлением, бег с утяжелениями бег по виражу с различной скоростью	1	3
22. Техника финишировании	Бег с ускорением и легким бегом прыжки, бег в парах с сопротивлением, бег с утяжелениями	1	3
23. Техника равномерного бега на 3000 м (юноши) бег	Равномерный бег 3000метров и ровный бег ту же дистанцию.	1	3
24. Освоение техники прыжка в высоту способом «перешагивание», «перекидной», «фосбери-флоп»	Прыжки в высоту с утяжелителями в длину, техники прыжка в высоту способом «перешагивание», «перекидной», «фосбери-флоп	1	3
25. Техника бега на длинные дистанции (1000, 2000, 3000)	Равномерный бег 1000м 2000м 3000метров и рваный бег ту же дистанцию	1	3
26. Техника бега в равномерном темпе	Бег в равномерном темпе. Бег с захлестыванием голени с высоким подниманием бедра прыжковый бег	1	3
27. Бег в равномерном темпе.	Бег в равномерном темпе. Бег с захлестыванием голени с высоким подниманием бедра прыжковый бег	1	3
28. Техника кроссового бега	Бег в равномерном темпе. Бег с захлестыванием голени с высоким подниманием бедра прыжковый бег	1	3
29. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	Прыжки с места, прыжки с возвышенности, с отталкиванием одной ногой техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	3

	30. Техника прыжка в длину с разбега «ножницы»	Прыжки с места, прыжки с возвышенности, с отталкиванием одной ногой техники прыжка в длину с разбега «ножницы»	1	3	
	31. Техника прыжка в длину с разбега «перешагивание»	Прыжки с места ,прыжки с возвышенности, с отталкиванием одной ногой техники прыжка в длину с разбега «перешагивание»	1	3	
	32. Техника бега с препятствиями.	Бег в равномерном темпе, бег с захлестыванием голени с высоким подниманием бедра прыжковый бег	1	3	
	33-34. Зачет	Зачет	2		
	Самостоятельная работа обучающихся	Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	23		
2 курс 4семестр			88		
Тема 2.3. Катание на коньках	Содержание учебного материала		-		
	Катание на коньках. Посадка. Техника падений. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту. Разгон, торможение. Техника и тактика бега по дистанции. Пробегание дистанции до 500 метров. Подвижные игры на коньках.				
	Практические занятия				
	35. Техника передвижения по прямой	Техника передвижения по прямой,	1	3	
	36. Техника передвижения по кругу.	Техника передвижения по кругу.	1	3	
	37. Техника передвижения по виражу, бег широким скользящим шагом.	Техника передвижении по виражу, бег широким скользящим шагом.	1	3	
	38. Техника торможения, скольжения по восьмерке,	Техника торможения, скольжения по восьмерке,	1	3	
	39. Бег спинной вперед, переступание	Бег спинной вперед, переступание	1	3	
	40. Пробегание дистанций на 500 м.	Пробегание дистанций на 500 м.	1	3	
	41. Катание в парах, на ограниченном участке поля,	Катание в парах, на ограниченном участке поля,	1	3	
	42. Бег крестным шагом.	Бег крестным шагом.	1	3	
	43. «Челнок» 5*15, 3*30 м, торможение, остановки.	«Челнок» 5*15, 3*30 м, торможение, остановки.	1	3	
	44. Прокат на правой ноге 10 м, на левой 10 м.	Прокат на правой ноге 10 м, на левой 10 м.	1	3	
	45. Техника падения по виражу.	Обучение технике падения по виражу.	1	3	
	46. Свободное катание по прямой, по виражу.	Свободное катание по прямой, по виражу. Специальные упражнения: посадка, имитация рук	1	3	
	47-48. Подвижные игры на коньках, эстафеты.	Подвижные игры на коньках, эстафеты.	2	3	
		Самостоятельная работа обучающихся.	Катание на коньках в свободное время. Составление конспекта «техника безопасности на занятиях по подготовке бега на коньках». Составление конспекта «первая помощь при травмах и обморожениях». Изучение правил соревнований по конькобежному спорту. Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий	14	

Тема 2.4. Спортивные игры. 2.4.1. Баскетбол	Содержание учебного материала		-	
	Баскетбол Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра.			
	Практические занятия			
	49. Обучение техники ловли и передач мяча с личными способами без сопротивления	Подводящие упражнения, работа в парах..ОРУ	1	3
	50. Техника ловли и передач мяча с личными способами с сопротивлением защитника (в различных построениях)	Подводящие упражнения, разучивание техники.	1	3
	51. Техника ведения мяча без сопротивления	работа в парах..ОРУ	1	3
	52. Техника ведения мяча с сопротивлением защитника	Игра по упрощенным правилам, ОФП.	1	3
	53. Техника эстафет с мячом	Проведение эстафеты.	1	3
	54. Игра по правилам	Командная игра	1	3
	55. Техника эстафет без мяча	Проведение эстафеты.	1	3
	56. Техника подвижных игр с мячом	Командные игры с мячом.	1	3
	57. Техника подвижных игр без мяча.	Игра лапта.	1	3
	58. Техника бросков по кольцу	Совершенствование, учет-штрафной бросок.	1	3
	59. Техника бросков мяча с места без сопротивления	Совершенствование техники бросков мяча с места без сопротивления.	1	3
	60. Техника командной защиты	Игра стритбол	1	3
	2.4.2. Волейбол.	Содержание учебного материала		-
Волейбол. Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра.				
Практические занятия				
	61. Техника стойки игроков передней линии (устойчивая)	Подводящие упражнения к техники стойки игроков передней линии (устойчивая)	1	3

	62. Техника стойки игроков передней линии (стартовая)	Подводящие упражнения к техники стойки игроков передней линии (стартовая)	1	3
	Техника стойки игроков передней линии (основная)	Подводящие упражнения к техники стойки игроков передней линии (основная)	1	3
	63. Техника стойки игроков передней линии (неустойчивая)	Подводящие упражнения к техники стойки игроков передней линии(неустойчивая)	1	3
	64. Техника стойки игроков задней линии (устойчивая)	Подводящие упражнения к техники стойки игроков задней линии (стартовая)	1	3
	65. Техника стойки игроков задней линии (стартовая)	Подводящие упражнения к техники стойки игроков задней линии (стартовая)	1	3
	66. Техника стойки игроков задней линии (основная)	Подводящие упражнения к техники стойки игроков задней линии (неустойчивая)	1	3
	67. Техника стойки игроков задней линии (неустойчивая)	Подводящие упражнения к техники стойки игроков задней линии (неустойчивая). <i>Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки.</i>	1	3
	68. Техника перемещения (бег, скачок вперед, в сторону, скрестным шагом, ускорение под углом 45 град.)	Подводящие упражнения к техники перемещения (бег, скачок вперед, в сторону, скрестным шагом, ускорение под углом 45 град.)	1	3
	69. Техника передачи мяча: нижняя боковая, нижняя прямая, верхняя боковая, верхняя прямая	Повторение и учет.	1	3
	70. Техника остановки (переворот назад, бросок, полет, пережат)	Подводящие упражнения, работа в парах	1	3
	71-72. Техника командной игры. Учебная игра	Командная игра.	2	3
	Самостоятельная работа обучающихся.	Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий. 2.Зарисовать схему площадки, выписать оборудование и инвентарь для игры в волейбол.3. Изучение правил игры по волейболу - официальные волейбольные правила ФИВБ.4. Краткий конспект «техника безопасности игры».	12	
2.4.3. Футбол.	73. Техника перемещений по полю	Показать и рассказать о техники перемещения по полю.	1	3
	74. Техника введений и передача мяча	Подводящие упражнения для ведения и передачи мяча.	1	3
	75. Техника ударов по мячу, по воротам	Работа над техникой ударов по мячу и воротам.	1	3
	76. Техника ударов по летящему мячу средней частью подъема ноги.	Работа над техникой ударов по летящему мячу средней частью подъема ноги.	1	3
	Самостоятельная работа обучающихся.	Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых действий в процессе самостоятельных занятий.	6	
	77-78. Зачет	Зачет	2	
Зкурс 5семестр			68	
2.4.3. Футбол (продолжение)	79. Техника остановки и приема мяча	Подводящие упражнения и игры для отработки приема мяча.	1	3
	80. Техника удара головой, на месте и в прыжке	Работа на технику удара головой на месте и в прыжке.	1	3

	81. Техника остановки мяча ногой и грудью.	Работа на технику остановки мяча ногой и грудью.	1	3
	82. Техника защиты.	Работа в парах.	1	3
	83. Техника приема мяча ногой, головой.	Работа на технику приема мяча ногой, головой.	1	3
	84. Техника обводки соперника, отбор мяча.	Работа на технику обводки соперника, отбор мяча.	1	3
	85-86. Техника тактики игры: индивидуальные, групповые и командные действия.	Эстафеты для отработки техники игры: индивидуальные, групповые и командные действия.	2	3
	87-88. Игра по правилам.	Командная игра по правилам. <i>Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела. Выполнение комплексов упражнений для наращивания массы тела</i>	2	3
	Самостоятельная работа обучающихся	Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых действий в процессе самостоятельных занятий.	10	
2.4.4. Настольный теннис.	89. Техника стойки игрока и перемещения.	Разучивание основных положений игрока, разучить перемещение игрока.	1	3
	90. Техника способов держания ракетки: горизонтальные, вертикальный хваты ракетки.	Подводящие упражнения для правильного держания ракетки.	1	3
	91. Техника передвижений: безшажный, шаги, прыжки, рывки.	Работа над передвижением игрока.	1	3
	92. Тактические приемы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, свеча.	Разбор тактических приемов: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, свеча.	1	3
	93. Техника игры, стиля игры (одиночной, парной игры).	Работа над техникой игры, над стилем игры.	1	3
	94. Техника двухсторонней игры.	Работа над техникой двухсторонней игры и над техническими действиями.	1	3
	95. Техника двухсторонней игры.	Двухсторонняя игра в теннис	1	3
	96. Двухсторонняя игра. Игра по упрощённым правилам	Двухсторонняя игра в теннис. Игра по упрощённым правилам	1	3
	97. Тактика одиночной и парной игры, стили игры.	Одиночная и парная игра	1	3
	98. Освоение тактических комбинаций	Игра различными тактическими комбинациями	1	3
	99. Игра по правилам.	Игра по правилам. <i>Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия. Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса.</i>	1	3
	100. Командная игра по правилам	Командная игра по правилам. Совершенствование техники игры	1	3

	Самостоятельная работа обучающихся	Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых действий в процессе самостоятельных занятий	12	
Тема 2.5 Атлетическая гимнастика (юноши)	Содержание учебного материала		-	
	Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач. Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии. Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных мышечных групп. Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами, бодибарами. Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений. Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. Круговая тренировка. Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний			
	Практические занятия			
	101. Комплексы упражнений на гимнастической стенке	Работа над мышцами живота на шведской стенке.	1	3
	102. Комплексы упражнений на гимнастических снарядах.	Подтягивание на перекладине, работа на брусьях- учет.	1	3
	103. Комплексы упражнений с гантелями, с эспандером.	Разучивание суперсетов с гантелями и эспандером	1	3
	104. Техника упражнений с гирей.	Работа над комплексом упражнений с гирей.	1	3
	105. Техника упражнений со штангой.	Работа над комплексом упражнений со штангой.	1	3
	106. Техника упражнений на велотренажере.	Объяснить и рассказать о велотренажере.	1	3
	107. Техника упражнений на пресс.	Провести - комплекс упражнений на пресс	1	3
	108. Техника упражнений на тренажере для мышц ног, голеностопа и тазобедренного сустава.	Проработать комплекс упражнений на тренажере для мышц ног, голеностопа и тазобедренного сустава.	1	3
	109. Упражнения для трицепсов со штангой с гантелями.	Проработать комплекс упражнений для трицепсов со штангой с гантелями.	1	3
	110. Упражнения для бицепсов со штангой с гантелями.	Проработать комплекс упражнений для бицепсов со штангой с гантелями.	1	3
	111-112. Зачет	Зачет	2	
	Самостоятельная работа обучающихся.	Выполнение разученных на уроках комбинаций упражнений.	12	
3 курс 6 семестр			72	
Тема 2.5 Атлетическая гимнастика (юноши) <i>(продолжение)</i>	113. Упражнения для дельтовидной мышцы со штангой с гантелями.	Проработать комплекс упражнений для дельтовидной мышцы со штангой с гантелями	1	3
	114. Упражнения для широчайших со штангой с гантелями.	Проработать комплекс упражнений для широчайших со штангой с гантелями.	1	3
	115. Упражнения для грудной мышцы со штангой с гантелями.	Проработать комплекс упражнений для грудной мышцы со штангой с гантелями	1	3

116. Упражнения для предплечий со штангой с гантелями.	Проработать комплекс упражнений для предплечий со штангой с гантелями.	1	3
117. Упражнения для продольных мышц спины со штангой с гантелями.	Проработать комплекс упражнений для продольных мышц спины со штангой с гантелями.	1	3
118. Упражнения для ягодич со штангой с гантелями.	Проработать комплекс упражнений для ягодич со штангой с гантелями.	1	3
119. Упражнения для квадрицепсов со штангой с гантелями.	Проработать комплекс упражнений для квадрицепсов со штангой с гантелями.	1	3
120. Упражнения для двуглавой мышцы на ногах со штангой с гантелями.	Проработать комплекс упражнений для двуглавой мышцы на ногах со штангой с гантелями.	1	3
121. Упражнения для икроножных мышц со штангой с гантелями.	Проработать комплекс упражнений для икроножных мышц со штангой с гантелями.	1	3
122. Упражнения для камбаловидных мышц.	Проработать комплекс упражнений для камбаловидных мышц.	1	3
123. Комплекс упражнений для косых мышц живота	Проработать комплекс упражнений для косых мышц живота	1	3
124. Комплекс упражнений для прямых мышц живота	Проработать комплекс упражнений для прямых мышц живота	1	3
125-126. Круговая тренировка.	Выполнение круговой тренировки, прорабатывая комплексы различных упражнений на все группы мышц. <i>Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма.</i>	2	3
127. Тренировка «пирамида»	Выполнение тренировки пирамида, прорабатывая комплексы различных упражнений на все группы мышц.	1	3
128. Разучивание, закрепление и совершенствование основных элементов техники выполнения упражнений с собственным весом.	Разучивание, закрепление и совершенствование основных элементов техники выполнения упражнений с собственным весом.	1	3
129. Выполнение упражнений с собственным весом.	Выполнение основных элементов техники выполнения упражнений с собственным весом.	1	3
130. Выполнение комплексов упражнений на развитие гибкости	Выполнение комплексов упражнений на развитие гибкости	1	3
131. Выполнение упражнений атлетической гимнастики на основе регулирования нагрузки	Выполнение упражнений атлетической гимнастики на основе регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений.	1	3
132. Комплекс упражнений на рычажных тренажерах.	Выполнение упражнений на рычажных тренажерах.	1	3
133. Комплекс упражнений на развитие статической силы	Выполнение упражнений на развитие статической силы	1	3

	134. Комплекс упражнений на перекладине	Выполнение упражнений на перекладине	1	3
	Самостоятельная работа обучающихся.	Выполнение разученных на уроках комбинаций упражнений.	22	
Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)			84	
Тема 3.1. Военно-прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала		-	
	Строевая, физическая, огневая подготовка. Строевая подготовка. Строевые приёмы, навыки чёткого и слаженного выполнения совместных действий в строю. Физическая подготовка. Основные приёмы борьбы (самбо, дзюдо, рукопашный бой): стойки, падения, самостраховка, захваты. Броски, подсечки, подхваты, подножки, болевые и удушающие приёмы, приёмы защиты, тактика борьбы. Удары рукой и ногой, уход от ударов в рукопашном бою. Преодоление полосы препятствий. Безопорные и опорные прыжки, перелезание, прыжки в глубину, соскакивания и выскакивания, передвижение по узкой опоре. Огневая подготовка. Навыки обращения с оружием, приёмы стрельбы с прицеливанием по неподвижным мишеням, в условиях ограниченного времени			
	Практические занятия			
	135. Строевая, физическая, огневая подготовка.	Упражнения в строю и имитация стрельбы из положения стоя, с колена, лежа, в движении.	1	3
	136. Строевая подготовка. Строевые приёмы выполнения совместных действий.	Упражнения в строю чёткого и слаженного выполнения совместных действий в строю	1	3
	137. Разучивание, закрепление и совершенствование техники падения, самостраховка	Падения переднее, заднее, боковое, и группировка кувырком.	1	3
	138. Броски: мельница, кочерга, через бедро.	Броски. Мельница, кочерга, через бедро	1	3
	139. Разучивание, закрепление и совершенствование техники подхватов	Выполнение подхватов под одну ногу, под две.	1	3
	140. Разучивание, закрепление и совершенствование техники подсечек	Выполнение подсечек	1	3
	141. Разучивание, закрепление и совершенствование техники подножки.	Выполнение подножки. Со стойки, с колена.	1	3
	142. Разучивание, закрепление и совершенствование техники сбивов.	Выполнение сбивов	1	3
	143. Разучивание, закрепление и совершенствование техники болевых на ноги	Выполнение болевых на ахилесо, на колено, на скручивание пятки.	1	3
	144. Разучивание, закрепление и совершенствование техники болевых на руки	Выполнение болевых на кисти, на локоть, на плечо.	1	3
	145. Приёмы защиты, тактика борьбы	Выполнение приёмов защиты, тактика борьбы ,атака, защита, контратака.	1	3

	146. Безопорные и опорные прыжки, перелезание, прыжки в глубину, соскакивания и выскакивания, передвижение по узкой опоре.	Выполнение безопорных и опорных прыжков, перелезание, прыжки в глубину, соскакивания и выскакивания, передвижение по узкой опоре	1	3
	147-148. Зачет	Зачет	2	
	Самостоятельная работа	Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых действий в процессе самостоятельных занятий.	14	
4 курс 7 семестр			40	
Тема 3.1. Военно-прикладная физическая подготовка (продолжение)	149. Разучивание, закрепление и совершенствование техники ударов руками.	Выполнение ударов рукой крюк, кросс, боковой, комбинация ударов	1	3
	150. Разучивание, закрепление и совершенствование техники ударов ногами.	Выполнения ударов ногой прямой, боковой, круговой, сверху в низ, лоу кик. Выполнения ударов ногами и руками в комплексе.	1	3
	Самостоятельная работа	Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых действий в процессе самостоятельных занятий.	2	
Тема 3.2. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Содержание учебного материала		-	
	Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.			
	Практические занятия			
	151. Гиревой спорт. Разучивание рывка и толчка гири 16кг,24кг,32кг	Выполнения рывка и толчка. Гири 16кг,24кг,32кг	1	3
	152. Гиревой спорт. Жонглирование гирей, жим гири ручкой в низ. Гири 16кг,24кг,32кг	Выполнения жонглирование гири, жим гири ручкой в низ. Гири 16кг,24кг,32кг	1	3
	153. Гиревой спорт. Техника приседания с гирями, бега с гирями 16кг.	Выполнения приседания с гирями бега с гирями 16кг.	1	3
	154. Тяжелая атлетика. Техника рывка со штангой.	Выполнения рывка со штангой	1	3
	155. Тяжелая атлетика. Техника взятия на грудь и точка штанги.	Выполнения взятия на грудь и точка штанги..	1	3
	156. Тяжелая атлетика. Техника толчка, швунга и жима штанги стоя.	Выполнения толчка, швунга.и жима штанги стоя.	1	3
	157. Тяжелая атлетика. Техника приседания со штангой.	Выполнения приседания со штангой..	1	3
		158. Пауэрлифтинг. Обучение технике приседания в пауэрлифтинге	Выполнения приседания на груди, на спине, в разножке.	1

	159. Пауэрлифтинг. Обучение технике жима штанги лежа различными хватами и под различным углом..	Выполнения жима штанги лежа различными хватами и под различным углом..	1	3
	160. Пауэрлифтинг. Обучение технике становой тяги	Выполнения становой тяги, тяга с подставки, тяга рывковая, тяга ступа.	1	3
	161. Пауэрлифтинг. Выполнение классических соревновательных упражнений.	Выполнения приседания жима, штанги лежа, становой тяги	1	3
	162. Кроссфит. Обучение технике упражнений на развития выносливости с утяжелениями	Выполнения Бег с гантелями 1кг, подтягивание, выпрыгивание с отягощением и без него..	1	3
	163. Кроссфит. Обучение технике упражнений с собственным телом учитывая время выполнения упражнений и время отдыха между подходами.	Выполнения упражнений с собственным телом учитывая время выполнения упражнений и время отдыха между подходами	1	3
	164. Обучение технике упражнений на расслабление мышц рук, ног, туловища.	Выполнения упражнений на расслабление мышц рук, ног, туловища. Дыхательные упражнения.	1	3
	165. Кроссфит. Выполнение упражнений со штангой с гирями в комплексе с бегом.	Выполнение упражнений со штангой с гирями в комплексе с бегом	1	3
	166. Кроссфит. Выполнение упражнений на скорость с гирями прыжками и бегом.	Выполнение упражнений на скорость с гирями прыжками и бегом.	1	3
	167-168. Зачет	Зачет	2	
Самостоятельная работа		Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых действий в процессе самостоятельных занятий.	18	
4 курс 8 семестр			16	
Тема 3.2. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов (продолжение)	169. Техника выполнения упражнений на брусьях	Выполнение упражнений на брусьях отжимание с весом и без него, стойка на плечах.	1	3
	170. Техника выполнения силовых упражнений на перекладине.	Выполнение подтягивания на перекладине различными хватами с утяжелителями и без них.	1	3
	171. Динамические упражнения на перекладине	Выполнение на перекладине подъем разгибом, подъем-переворот, Оборот вперед, оборот назад, соскок дугой.	1	3
	172. Армрестлинг. Обучение техники борьбы верхом и крюком.	Выполнение борьбы верхом с сопротивлением соперника и без сопротивления. Выполнение борьбы крюком с сопротивлением и с сопротивлением 50 процентов.	1	3
	173. Комплекс упражнений для развития мышц шеи и трапецевидных мышц.	Выполнение упражнения для мышц шеи на борцовском мате, передний мостик борцовский мостик.	1	3
	174. Комплекс упражнений расслабления мышц всего тела.	Выполнение упражнений на расслабление мышц всего тела и дыхательные упражнения.	1	3

	Самостоятельная работа обучающихся.	Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в свободное время	8	
	175-176. Дифференцированный зачет	Дифференцированный зачет	2	
		Итого:	352	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение.

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, тренажёрного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

Спортивное оборудование:

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары).

гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков.

Для катания на коньках: коньки.

Для военно-прикладной подготовки: стрелковый тир, полоса препятствий, тами или маты для проведения занятий борьбой, рукопашным боем.

Технические средства обучения:

компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Бишаева А.А., Физическая культура.- 7-е изд., Уч., 2014г.

Дополнительные источники:

1. 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.
- 2.Ланда Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности [Текст] / Б. Х. Ланда – Москва: Издательство Советский спорт. - 2005. – 192с.
3. Носов В.В. Основные упражнения баскетболиста на начальном этапе обучения: Методические указания. - Ульяновск: УлГТУ, 2006. - 30 с.
4. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике [Текст] / Е.Г. Попова – Москва: Издательство Terra-Спорт. - 2000. - 72 с.

Интернет ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики
<http://sport.minstm.gov.r>
2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы
<http://www.mosSPORT.r>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

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.	<u>Формы контроля обучения:</u> – практические задания по работе с информацией – домашние задания проблемного характера - ведение календаря самонаблюдения. <u>Оценка</u> подготовленных студентом 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 студентом 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 студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики. Спортивные игры. Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование) Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм Оценка выполнения студентом функций судьи. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр. Атлетическая гимнастика (юноши) Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями. Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия Конькобежная подготовка.

	Оценка техники бега по повороту, стартового разгона, торможения. Оценка техники пробегания дистанции 300-500 метров без учёта времени. Для оценки военно-прикладной физической подготовки проводится оценка техники изученных двигательных действий отдельно по видам подготовки: строевой, физической огневой. Проводится оценка уровня развития выносливости и силовых способностей по приросту к исходным показателям.
--	--