ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«ВАЛУЙСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ ТЕХНИКУМ»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

(ФК ОО)

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2017 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности:

13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям).

Рассмотрено: на заседании ЦМК Протокол №__ от_____2018 Председатель_____ Тютюнникова Г.В.	Согласовано: зам. директора по УР Захарова Л.М._____
Рассмотрено: на заседании ЦМК Протокол №__ от_____2019 Председатель_____ Тютюнникова Г.В.	Согласовано: зам. директора по УР Захарова Л.М._____
Рассмотрено: на заседании ЦМК Протокол №__ от_____2020 Председатель_____ Тютюнникова Г.В.	Согласовано: зам. директора по УР Захарова Л.М._____

Организация-разработчик: Областное государственное автономное профессиональное образовательное учреждение «Валуйский индустриальный техникум» г. Валуйки Белгородской области

Разработчик: Стороженко А.А. – Преподаватель физической культуры ОГАПОУ «Валуйский индустриальный техникум» г. Валуйки Белгородской области

СОДЕРЖАНИЕ

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

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
(ФК ОО)
Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности:

13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям).

Программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) на базе основного общего образования при подготовке специалистов среднего звена. Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», в соответствии с Рекомендациями по организации и получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмоДепартамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259) .

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

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

Программа может использоваться другими профессиональными образовательными организациями, реализующими образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ)

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы.

Дисциплина относится к общеобразовательному и социально-экономическому циклу. Учебная дисциплина «Физическая культура» является учебным предметом обязательной области «Физическая культура, экология и основы безопасности

жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования. В профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, учебная дисциплина «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППССЗ).В учебных планах ОПОП СПО дисциплина «Физическая культура» входит в состав общих общеобразовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования, для профессий СПО или специальностей СПО соответствующего профиля профессионального образования.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины –требования к результатам освоения дисциплины.

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

Личностных:

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

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).

В результате освоения дисциплины обучающийся должен ***уметь***:

-выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

-выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

-проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;

-преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

-осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

-выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;

-использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

-повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;

-подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;

-организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;

-активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен ***знать:***

-влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;

-способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

-правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

- максимальной учебной нагрузки обучающегося 344 часа, в том числе:
- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 172 часа;
- самостоятельной работы обучающегося 172 часа.

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)	*172*
в том числе:	
лекционные занятия	-
практические занятия	*172*
контрольные работы	-
	Не предусмо трено
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	*172*
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом)	*Не предусмо трено*
Самостоятельная работа обучающегося: *Утренняя гигиеническая гимнастика*	*172*
Медленный бег до 30 мин.	
Прыжки со скакалкой течении 4 мин.	
Подтягивание на перекладине	
Упражнения для развития пресса	
Бег с преодолением препятствий	
Сгибание, разгибание рук в упоре лежа	
Гимнастические упражнения для развития гибкости	
Бег на 1000 м, 2000м	
Общеразвивающие упражнения	
Ходьба на лыжах 2000м.	
Проведение комплекса упражнений, включенных в сдачу ГТО	
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплиныфизическая культура.

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)		Количество часов	Уровень освоения
1	2		3	4
Раздел 1. Спортивно-оздоровительная деятельность			*172*	
	3 СЕМЕСТР		*30*	
Тема 1.1. Легкая атлетика. Спортивная игра «Футбол».	**Содержание учебного материала**		18	
	1 -2	Практическое занятие: Кроссовая подготовка.Правила техники безопасности на занятиях по футболу. Удары по летящему мячу средней частью подъема. Бег на дистанции с заданной скоростью.	2	2
	3-4	Практическое занятие: Кроссовая подготовка, метание гранаты.	2	2
	5-6	Практическое занятие: Кроссовая подготовка. Футбол: эстафеты с обводкой стоек. Учебная игра.	2	2
	7-8	Практическое занятие: Прыжок в длину.Эстафеты с обводкой стоек. Футбол. Стойка и передвижение вратаря. Двусторонняя игра.	2	2
	9-10	Практическое занятие: Бег с низкого старта на дистанции 80-100 м 3-4 раза(в парах, тройках на выигрыш у партнера). Футбол: ознакомление с техникой отбора мяча у соперника накладыванием стопы на мяч. Учебная игра.	2	2
	11-12	Практическое занятие: Бег с низкого старта на 60 м (на время). Эстафеты с ведением мяча. Футбол. Двусторонняя игра.	2	2
	13-14	Практическое занятие: Прыжковые упражнения в длину с места. Футбол: отбор мяча у соперника в парах. Двусторонняя игра. Условие: мяч, забитый головой, засчитывается за три мяча.	2	2
	15-16	Практическое занятие: Прыжок в длину с места. Тренировка в беге со старта группой. Футбол. Учебная игра.	2	2
	17-18	Практическое занятие: Бег на 1000 м. Футбол: стойка и передвижения вратаря. Подбрасывание мяча над собой, ловля мяча.	2	2
Тема 1.2. Баскетбол	**Содержание учебного материала**		26	

19-20	Практическое занятие:Бег по заданиям. Эстафетные игры с элементами баскетбола. Учебная игра.	2	2
21-22	Практическое занятие:Совершенствование сочетание приемов ранее изученных. Учебная игра.	2	2
23-24	Практическое занятие:Обучению штрафному броску: двумя руками от головы; одной рукой от плеча. Технические действия в нападении. Учебная игра.	2	2
25-26	Практическое занятие:Обучение передаче мяча в парах на месте и в движении. Учебная игра.	2	2
27-28	Практическое занятие:Закрепление приема передачи мяча в парах на месте и в движении. Учебная игра.	1	
29	Практическое занятие:Техника игры в нападении: остановки, повороты, обманные движения. Учебная игра.	1	1
30	**ЗАЧЕТ (3 семестр)**	1	
Самостоятельная работа. 1-2-3-4Медленный бег до 30 мин; 5-6-7-8Прыжки со скакалкой течении 4 мин.; 9-10 -11-12 Бег на ускорение 13-14-15-16 Подтягивание на перекладине; 17-18-19-20 Упражнения для развития пресса; 21-22-23-24Сгибание, разгибание рук в упоре лежа; 25-26-27-28 Гимнастические упражнения для развития гибкости. 29-30 Бег с препятствиями		30	
4 СЕМЕСТР		38	
31-32	Практическое занятие:Техника игры в защите: передвижение обычными и приставными шагами в различных направлениях; бросок мяча после ведения и передач. Учебная игра.	2	2
33-34	Практическое занятие:Обучение игре в нападении и защите: расстановка игроков на площадке и определение игровых функций: центровых, нападающих, разыгрывающих. Учебная игра.	2	2
35-36	Практическое занятие:Совершенствование техники штрафного броска. Учебная игра.	2	2
37-38	Практическое занятие:Совершенствование техники ведения мяча. Учебная игра.	2	2
39-40	Практическое занятие: Совершенствование техники защиты. Учебная игра.	2	2
41-42	Практическое занятие: Совершенствование техники выбивания и вырывания мяча. Учебная игра.	2	2

	43-44	Практическое занятие:Игры и эстафеты с элементами баскетбола.	2	2
Тема 1.3 Лыжная подготовка	**Содержание учебного материала**		75	
	45-46	Практическое занятие: Техника безопасности при занятиях лыжным спортом.Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Надевание лыж. Строевые упражнения.	2	2
	47-48	Практическое занятие:Обучение технике отталкивания ногой в скользящем шаге и попеременном двушажном ходе. Отталкивание ногой в одновременном двушажном ходе. Переход из высокой стойки в низкую.	2	2
	49-50	Практическое занятие:Обучение техники согласованному движению рук и ног в одновременном одношажном ходе (скоростной вариант). Подъём скользящим шагом. Торможение «плугом», поворот «плугом».	2	2
	51-52	Практическое занятие:Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	2	2
	53-54	Практическое занятие:Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.	2	2
	55-56	Практическое занятие: Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные.	2	1
Тема 1.4. Легкая атлетика. Спортивная игра «Футбол».		**Содержание учебного материала**	46	
	57-58	Практическое занятие: Кроссовый бег. Подвижные игры с мячом.	2	2
	59-60	Практическое занятие: Эстафетный бег. Футбол: ознакомление с ударом по мячу головой в прыжке.	2	2
	61-62	Практическое занятие: Кроссовая подготовка Футбол. Выполнение удара по мячу головой в прыжке и с разбега.	2	2
	63-64	Практическое занятие: Кроссовый бег. Отработка ударов по мячу (серединой подъёма, внешней частью подъёма ноги, с лёта).	2	2
	65-66	Практическое занятие: Пробегание дистанции с заданной скоростью. Игра «Борьба за мяч».	2	2
	67	Практическое занятие: Бег на 100 м. Кроссовый бег с равномерной скоростью. Футбол: эстафеты с	2	2

		ведением мяча.		
	68	**Зачет (4 семестр)**		
	Самостоятельная работа. 31-32-33-34Прыжки со скакалкой течении 4 мин.; 35-36-37-38 Кроссовый бег 1000м.; 39-40-41-42 Подтягивание на перекладине; 43-44-45-46 Упражнения для развития пресса; 47-48-49-50-51 Сгибание, разгибание рук в упоре лежа; 52-53-54-55-56 Гимнастические упражнения для развития гибкости. 57-58-59-60 Бег на ускорение 61-62-63-64 Бег с препятствиями 65-66-67-68 Подвижные игры (футбол, баскетбол)		38	
	5 СЕМЕСТР		24	
	69-70	Практическое занятие: Кроссовый бег. Подвижные игры с мячом.	2	2
	71-72	Практическое занятие: Эстафетный бег. Футбол: ознакомление с ударом по мячу головой в прыжке.	2	2
	73-74	Практическое занятие: Кроссовая подготовка Футбол. Выполнение удара по мячу головой в прыжке и с разбега.	2	2
	75-76	Практическое занятие: Кроссовый бег. Отработка ударов по мячу (серединой подъёма, внешней частью подъёма ноги, с лёта).	2	2
	77-78	Практическое занятие: Пробегание дистанции с заданной скоростью. Игра «Борьба за мяч».	2	2
	79-80	Практическое занятие: Бег на 100 м. Кроссовый бег с равномерной скоростью. Футбол: эстафеты с ведением мяча.	2	2
	81-82	Практическое занятие: Эстафетный бег. Футбол: ознакомление с техникой отбора мяча у соперника. Учебная игра.	2	2
	83-84	Практическое занятие: Метание гранаты с места. Футбол: Отбор мяча у соперника. Выполнение упражнения в парах.	2	2
	85-86	Практическое занятие: Метание гранаты с полного разбега. Кроссовый бег. Учебная игра футбол.	2	2

	87-88	Практическое занятие: Эстафетный бег с этапами по кругу до 200 м. Учебная игра футбол.	2	2
	89-90	Практическое занятие: Метание гранаты на дальность с разбега. Футбол: закрепления умения отбора мяча у соперника.	2	2
	91	Практическое занятие: Кроссовый бег в среднем темпе. Футбол. Двустороння игра.	2	2
	92	**ЗАЧЕТ (5 СЕМЕСТР)**		
		Самостоятельная работа 69-70-71-72 Медленный бег до 30 мин; 73-74-75-76 Прыжки со скакалкой течении 4 мин.; 77-78-79-80Подтягивание на перекладине; 81-82-83-84 Упражнения для развития пресса; 85-86-87-88 Бег с преодолением препятствий 89-90-91-92 Бег на 1000 м	24	
		6 СЕМЕСТР	34	
	93-94	Практическое занятие: Бег с изменением скорости.	2	2
	95-96	Практическое занятие: Кроссовый бег 25 мин. Игра по выбору учащихся.	2	2
	97-98	Практическое занятие: Кроссовый бег. Подвижные игры с мячом.	2	2
	99-100	Практическое занятие: Эстафетный бег. Футбол: ознакомление с ударом по мячу головой в прыжке.	2	2
	101-102	Практическое занятие: Кроссовая подготовка Футбол. Выполнение удара по мячу головой в прыжке и с разбега.	2	2
Тема 1.5. Спортивная игра«Волейбол»	**Содержание учебного материала**		24	
	103-104	Практическое занятие: Блокирование: одиночное блокирование нападающего удара; блокирование на выносливость. Учебная игра.	2	2
	105-106	Практическое занятие: Атакующие действия: тренировочные упражнения (удары с собственного набрасывания; удары в прыжке; броски теннисного мяча через сетку; броски набивного мяча). Учебная игра.	2	2
	107-108	Практическое занятие: Атакующие действия: удар у стены; накаты мяча (прямо, с переводом кисти влево, вправо). Учебная игра.	2	2

	109-110	Практическое занятие: Атакующие действия: сильный атакующий удар; удары слабейшей рукой; нападающий удар с передачи за головой (забегание в 2-й зоне). Учебная игра.	2	2
	111-112	Практическое занятие: Приём и передача мяча: приём мяча после набрасывания партнёра; приём мяча после ударов партнёра. Учебная игра.	2	2
	113-114	Практическое занятие: Приём передачи мяча в падении; приём с подачи; приём после атакующего удара; приём на точность в зону; приём одной рукой. Учебная игра.	2	2
	115-116	Практическое занятие: Совершенствование передачи мяча: приём сверху над собой – передача сверху; приём снизу над собой – передача сверху. Учебная игра.	1	2
	117-118	Практическое занятие: Совершенствование передачи мяча: приём над собой сверху и разворот на 90 градусов - передача назад сверху. Учебная игра.	1	2
	119-120	Практическое занятие: Тактические действия в нападении «Волна», «Крест». Учебная игра.	2	2
	121-122	Практическое занятие: Нападение со второй линии. Учебная игра.	2	2
	123-124	Практическое занятие: Обманные атакующие действия (сбросы, накаты, переводы). Учебная игра.	2	2
	125	Практическое занятие: Тактические действия в защите: защита «углом вперёд». Учебная игра.	1	1
	126	**ЗАЧЕТ (6 семестр)**	1	
	Самостоятельная работа 93-94-95-96 Медленный бег до 30 мин; 97-98-99-100 Прыжки со скакалкой течении 4 мин.; 101-102-103-104Подтягивание на перекладине; 105-106-107-108 Упражнения для развития пресса; 109-110-111-112 Бег с преодолением препятствий 113-114-115-116 Сгибание, разгибание рук в упоре лежа; 117-118-119-120 Гимнастические упражнения для развития гибкости. 121-122-123-124 Бег на 1000 м 125-126 Проведение комплекса упражнений, включенных в сдачу ГТО.		34	
	7 СЕМЕСТР		26	
	127-128	Практическое занятие: Техника блокирования: одиночное блокирование. Учебная игра.	2	2

	129-130	Практическое занятие: Групповое блокирование. Интегральная тренировка. Учебная игра.	2	2
	131-132	Практическое занятие: Защита «углом назад».Командные тактические действия в защите (взаимодействия игроков). Учебная игра.	2	2
Тема 1.6. Гимнастика	**Содержание учебного материала**		14	
	133-134	Практическое занятие: Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Повторение и закрепление ранее изученных строевых приёмов.	2	2
	135-136	Практическое занятие: Прикладные упражнения. Разнообразные эстафеты динамического характера с передачей набивного мяча, скакалки, палки и других предметов, с бегом, прыжками, преодолением препятствий, с переноской предметов.	2	2
	137-138	Практическое занятие: Акробатические упражнения. Группировка: сидя, лёжа, в приседе. Перекаты: в группировке – из упора присев назад и обратно, назад в стойку на лопатках, перекат вперёд из стойки на коленях.	2	2
	139-140 (35)	Практическое занятие: Акробатические упражнения.Кувырки: вперёд – из упора присев, из стойки ноги врозь, с шага, длинный кувырок вперёд, несколько кувырков подряд; кувырок назад, кувырок через плечо, через спину.	1	1
	141-142	Практическое занятие: Акробатические упражнения. Стойки: на лопатках, на голове, на руках. Равновесия: на одной ноге вытянув ногу вперёд, назад, в бок. Мост: из положения, лёжа, из положения стоя. Полушпагат и шпагат (поперечный, продольный).	2	2
	143-144	Практическое занятие: Атлетическая гимнастика – содержание и структура физической подготовки, особенности организации процесса силовой подготовки различной направленности.	2	2
	145-146	Практическое занятие: Атлетическая гимнастика – методы развития максимальной силы, методы развития мышечной массы, методы развития гибкости, развитие быстроты.	2	2
Тема 1.7. Кроссовая подготовка	**Содержание учебного материала**		26	
	147-148	Практическое занятие: Общие развивающие и специальные физические упражнения для повышения уровня беговой подготовки, направленные на развитие общей выносливости.	2	2
	149-150	Практическое занятие: Бег с преодолением препятствий. Учебная игра волейбол.	2	2

	151	Практическое занятие: Бег в чередовании с ходьбой 2000-3000м. Учебная игра волейбол.	1	
	152	**ЗАЧЕТ (7 СЕМЕСТР)**		
		Самостоятельная работа 127-128-129-130-131 Медленный бег до 30 мин; 132-133-134-135 Прыжки со скакалкой течении 4 мин.; 136-137-138-139-140 Подтягивание на перекладине; 141-142-143-144 Упражнения для развития пресса; 145-146-147-148 Сгибание, разгибание рук в упоре лежа; 149-150-151-152 Гимнастические упражнения для развития гибкости.	26	
		8 СЕМЕСТР	20	
	153-154	Практическое занятие: Бег в равномерном темпе на 2000 и 3000 м. Переменный бег на отрезках 200-300 м. Учебная игра волейбол.	2	2
	155-156	Практическое занятие: Повторный бег на отрезках 300-500 м. Учебная игра волейбол.	2	2
	157-158	Практическое занятие: Бег с преодолением барьеров на отрезках 1000-2000 м. Учебная игра волейбол.	2	2
	159-160	Практическое занятие: Кроссовый бег на дистанции 2000-3000 м (к). Учебная игра волейбол.	2	2
	161-162	Практическое занятие: Преодоление полосы препятствий. Учебная игра футбол.	2	2
	163-164	Практическое занятие: Бег по пересечённой местности. Учебная игра футбол.	2	2
	165-166	Практическое занятие: Длительный бег в течение 15 минут. Учебная игра футбол.	2	2
	167-168	Практическое занятие: Проведение комплекса упражнений, включенных в сдачу ГТО. Учебная игра футбол.	2	2
	169-170	Практическое занятие: Проведение комплекса упражнений, включенных в сдачу ГТО. Учебная игра футбол.	2	2
	Самостоятельная работа 153-154-155 Упражнения для развития пресса; 156-157-158-159 Сгибание, разгибание рук в упоре лежа; 160-161-162-163 Гимнастические упражнения для развития гибкости.		20	

	164-165-166-167 Бег на 2000 м 168-169-170-171-172 Общеразвивающие упражнения			
	171-172	**Дифференцированный зачет (8 семестр)**	2	1

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала.

Оборудование учебного кабинета:

- наличие спортивного зала, стадиона, стрелкового тира, тренажерного зала;
- наличие спортивного инвентаря: мячи (баскетбольные, волейбольные, футбольные), гири, шахматы, лыжи, гимнастические маты, перекладины, брусья, гимнастические козлы, кони, скакалки, палки и др.);

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины

«Физическая культура», должны быть оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина,брусья, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.),тренажерыдля занятий атлетической гимнастикой,маты гимнастические, канат, шест для лазания, 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, весынапольные, ростомер, 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, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.Открытый стадион широкого профиля:
- стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный ,полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, круг для метания ядра, упор для ног, для метания ядра, ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50,55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

В зависимости от возможностей, которыми располагают профессиональные образовательные организации, для реализации учебной дисциплины «Физическая культура» в пределах освоения ППССЗ на базе основного общего образования сполучением среднего общего образования могут быть использованы:

- тренажерный зал;
- плавательный бассейн;
- лыжная база с лыжехранилищем;
- специализированные спортивные залы (зал спортивных игр, гимнастики, хореографии, единоборств и др.);

- открытые спортивные площадки для занятий: баскетболом; волейболом, теннисом, мини-футболом.

- футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой, секторами для прыжков и метаний.

В зависимости от возможностей материально-технической базы и наличия кадрового потенциала перечень учебно-спортивного оборудования и инвентаря может быть дополнен.

Для проведения учебно-методических занятий целесообразно использовать комплект мультимедийного и коммуникационного оборудования: электронные носители, компьютеры для аудиторной и внеаудиторной работы.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. — М., 2013.
2.Решетников Н.В. Физическая культура. — М., 2015.
3. Матвеев А.П. Физическая культура 5-11 кл., Просвещения, 2016.
4. РодниченкоВ.С.твой олимпийский учебник «Советский спорт», 2014.

Дополнительные источники:

1. Барчуков И.С. Физическая культура. — М., 2015 .
2. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2013.
3. Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. — Кострома, 2016.
4. Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. — М., 2014.
5. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2015.
6. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. — М., 2013.
7. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. — М., 2015.
8. Хрущев С.В. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учеб.пособие для вузов. — М., 2014.
9. Арзуманов С.Г. Физическое воспитание в школе учащихся 10-11 классов, Ростов-на-Дону, Феникс, 2013 г.

Интернет-ресурсы:

1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
3. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковаяподготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации(НФП-2009).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка осуществляется преподавателям по итогам сдачи нормативов по различным видам спорта предусмотренными программой, тестирования по теория физической культуры и индивидуальной работе при подготовке рефератов (в случае освобождения от занятий по состоянию здоровья). Завершением обучения дисциплины - **Дифференцированный зачет.**

Результаты (освоенные умения, усвоенные знания)	**Формы и методы контроля**
Освоение умений	
Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижение жизненных и профессиональных целей;	*Выполнение контрольных нормативов и физических упражнений для развития основных физических качеств: выносливость, быстрота, сила, скорость, координация.*
Освоение знаний	
О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	*Индивидуальный опрос, Тестирование Экспертная оценка выполнения самостоятельной работы*
Основы здорового образа жизни	*Индивидуальный опрос, Тестирование Экспертная оценка выполнения самостоятельной работы*

.

Приложение 1

Оценка уровня физической подготовленности юношей основной и подготовительной группы

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

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываютсякафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессиональногообразования.

Приложение 2.

Оценка уровня физической подготовленности девушек основной и подготовительной группы

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
Бег 2000 м (мин,с)	11,00	12,00	б/вр
Бег на лыжах 3 км (мин,с)	19,00	21,00	б/вр
Плавание 50 м (мин,с)	1,00	1,20	б/вр
Приседание на одной ноге с опорой на стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
Прыжок в длину с места (см)	190	175	160
Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
Подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
Челночный без 3-10 м (с)	8,4	9,3	9,7
Гимнастический комплекс упражнений -утренней гимнастики; -производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываютсякафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессиональногообразования.

Приложение 3

Требования к результатам обучения студентов специальной медицинской группы:

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Овладеть элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
- Уметь составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта(терренкура, кроссовой и лыжной подготовки).
- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движенийдля повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальныезанятия двигательной активности.
- Уметь определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы еерегуляции.
- Уметь выполнять упражнения:

−сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоревысотой до 50 см);

−подтягивание на перекладине (юноши);

−поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой,ноги закреплены (девушки);

−прыжки в длину с места;

−бег 100 м;

−бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);

−тест Купера — 12-минутное передвижение;

−плавание — 50 м (без учета времени);

−бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета)