



**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
БАШКИРСКИЙ КОЛЛЕДЖ СВАРОЧНО - МОНТАЖНОГО
И ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Уфа, 2022

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРМАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.
2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«Физическая культура»

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС, утвержденных Министерством образования и науки РФ по профессиям среднего профессионального образования (далее СПО)

08.01.07 Мастер общестроительных работ

13.01.10 Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования

09.01.03 Мастер по обработке цифровой информации

15.01.17 Монтажник технологического оборудования

23.01.08 Слесарь по ремонту строительных машин

15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки)).

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Дисциплина входит в общеобразовательный цикл.

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

- 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 спортивной-оздоровительной деятельностью;
- овладение** технологиями современных оздоровительных систем физиологического – воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально – прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение** системной профессионально и жизненно значимых практических умений – и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- **освоение** системы знаний о занятиях физической культурной, 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.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных умений;
- 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;
- выполнять приемы защиты и самооборон, страховки и само страховки;

- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учётом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен 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.

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 обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;

- приобретение личного опыта творческого использования профессиональнооздоровительных 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 спортивнооздоровительной 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;

• **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. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

Максимальная учебная нагрузка обучающегося - 258 часов час, в том числе,

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 172 час.

Самостоятельная работа – 86 часов

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

ВИД УЧЕБНОЙ РАБОТЫ	ОБЪЕМ ЧАСОВ
Максимальная учебная нагрузка (всего)	258
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	172
Самостоятельная работа	86
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Уровень освоения
	1	Современное состояние физической культуры и спорта.	1	2
	2	Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.		2
	3	Особенности организации физического воспитания в учреждениях НПО и СПО (вале логическая и профессиональная направленность).		2
	4	Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).		2
Раздел 1. Теоритическая часть.			18	
Тема 1.1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	1	Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала.		2
	2	Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни.		2
	3	Современное состояние здоровья молодежи.		2
	4	Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.		2
	5	Двигательная активность.		2
	6	Влияние электрических факторов на здоровье человека.		2
	7	О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании.		2
	8	Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни.		2
	9	Рациональное питание и профессия.		2
	10	Режим в трудовой и учебной деятельности.		2
	11	Активный отдых.		2
	12	Вводная и производственная гимнастика.		2
	13	Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж.		2
	14	Материнство и валеология.		2
	15	Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.		2
Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	1	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.	2	2
	2	Организация занятий физическими упражнениями различной направленности.		2
	3	Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек.		2
	4	Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена.		2
	5	Коррекция фигуры.		2
	6	Основные признаки утомления.		2
	7	Факторы регуляции нагрузки.		2
	8	Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки.		2
	9	Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.		2

Тема 1.3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизических качеств.	1	Диагностика и самодиагностика состояния организма учащегося при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.	4	2
	2	Врачебный контроль, его содержание.		
	3	Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений – тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.		
	4	Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.		
	5	Контроль (тестирование) уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.		
Тема 1.4. Психофизические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	1	Психофизическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда обучающихся учреждений СПО.	4	2
	2	Динамика работоспособности обучающихся в учебном году и факторы, ее определяющие.		
	3	Основные причины изменения общего состояния обучающихся в период экзаменационной сессии.		
	4	Критерии неровно – эмоционального, психического, и психофизического утомления обучающихся.		
	5	Методы повышения эффективности производственного и учебного труда.		
	6	Значение мышечной релаксации.		
	7	Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.		
Тема 1.5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	1	Личная и социально – экономическая необходимость специальной оздоровительной и психофизической подготовки к труду.	4	2
	2	Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.		
	3	Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.		
	4	Контроль (тестирование) состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.		
Самостоятельная работа	1	Написание докладов по разделу «Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья»	10	2
Раздел 2. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.			28	2
Тема 2.1. Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование.	1	Техника бега на короткие дистанции.	4	2
	2	Техника бега по прямой дистанции.		
	3	Техника бега по повороту.		
	4	Техника низкого старта и стартового разгона.		
	5	Старт (использование стартовых колодок), Команды «На старт!», «Внимание!», «Марш!».		
	6	Техника финиширования.		
	7	Движения рук в спринтерском беге.		
	8	Техника бега в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.		
	9	Бег с низкого и высокого старта.		
Тема 2.2. Эстафетный 400м x100м, 4х бег 4	1	Техника эстафетного бега.	4	2
	2	Техника передачи эстафетной палочки.		
	3	Техника старта на этапах эстафетного бега.		
	4	Техника передачи эстафетной палочки на максимальной скорости.		
	5	Техника эстафетного бега в целом.		

Тема 2.3. Бег по прямой с различной скоростью	1	Основы техники бега.	4	2
	2	Техника легкоатлетического бега.		2
Тема 2.4. Бег на дистанцию 2000 м (девушки) 3000 м (юноши)	3	Техника бега длинные дистанции.	4	2
	4	Старт и стартовый разгон. Команды «На старт!», «Марш!».		2
	5	Бег по дистанции. Финиширование (финишный бросок, спурт).		2
	6	Особенности техники кроссового бега.		2
Тема 2.5. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	Техника изучаемого прыжка в длину с разбега.	4	2
	2	Техника отталкивания.		2
	3	Техника разбега в сочетании с отталкиванием.		2
	4	Техника приземления.		2
	5	Техника движения в полете.		2
	6	Техника прыжка в высоту в целом.		2
Тема 2.6. Прыжки в высоту способами «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.	1	Техника изучаемого прыжка в высоту с разбега.	4	2
	2	Техника отталкивания.		2
	3	Техника разбега в сочетании с отталкиванием.		2
	4	Техника перехода через планку и приземлению.		2
	5	Техника прыжка в высоту в целом.		2
Тема 2.7. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).	1	Техника метания гранаты.		2
	2	Держание и выбрасывание снаряда.		2
	3	Техника метания гранаты с места.		2
	4	Техника метания с бросковых шаров.		2
	5	Техника выполнения разбега и отведения гранаты.		2
	6	Техника метания гранаты с полного разбега.		2
Самостоятельная работа	1	Оздоровительный бег	18	2
	2	Беговые упражнения с регуляцией нагрузки		2
	3	Кроссовый бег		2
	4	Прыжковые упражнения с контролем физической нагрузки по ЧСС		2
	5	Упражнения в метании		2
		Написание докладов по разделу «Легкая атлетика. Кроссовая подготовка»		2
Раздел 3. Спортивные игры			44	2
Тема 3.1. Волейбол. Техника безопасности игры. Правила игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам перемещения	1	Техника безопасности игры. Правила игры.	4	2
	2	Стартовая стойка (исходное положение).		2
	3	Ходьба, бег.		2
	4	Перемещения приставными шагами: лицом вперед, правым, левым боком вперед, спиной вперед.		2
	5	Двойной шаг вперед, назад.		
	6	Скачок.		2
	7	Остановка шагом, прыжком.		2
	8	Прыжки вверх толчком двух ног (одной) с места и после перемещения и остановки.		2
	9	Сочетание способов перемещений.		2
	10	Сочетание способов перемещений с техническими приемами.		2
Тема 3.2. Передачи мяча	1	Передача мяча сверху двумя руками вверх – вперед, над собой.	4	2
	2	Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной.		2
	3	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке.		2
	4	Передача мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и с последующим перекатом на бедро.		2

5	Передача мяча, различные по высоте.	2
6	Передача мяча снизу двумя руками.	2
7	Передача мяча одной рукой сверху, стоя на площадке.	2
8	Чередование способов передачи мяча.	2

Тема 3.3. Подача мяча.	1	Нижняя прямая.	2	2
	2	Нижняя боковая.		
	3	Верхняя прямая.		
	4	Подача в прыжке.		
Тема 3.4. Тактика нападения.	1	Выбор места и способа подачи.	4	2
	2	Выбор места для второй передачи.		
	3	Выбор способа отбивания мяча.		
	4	Вторая передачу, стоя атакующему лицом.		
	5	Нападающий удар.		
	6	Групповые тактические действия: взаимодействие игроков в зонах.		
	7	Командные тактические действия		
Тема 3.5. Тактика защиты.	1	Выбор способа приема подачи.	2	2
	2	Выбор места при блокировании.		
	3	Выбор места при приеме атакующего удара.		
	4	Выбор места при страховке партнера.		
	5	Выбор способа приема атакующего удара.		
Тема 3.6. Прием мяча. Блокирование.	1	Прием мяча сверху двумя руками.	2	2
	2	Прием мяча снизу двумя руками.		
	3	Прием мяча снизу одной рукой (правой, левой).		
	4	Прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину.		
	5	Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением груди – животе.		
	6	Отбивание мяча ногой.		
	7	Одиночное блокирование.		
	8	Групповое блокирование.		
Тема 3.7. Баскетбол. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам. Ловля и передача мяча.	1	Техника безопасности на уроках. Правила игры.	2	2
	2	Двумя руками от груди, стоя на месте.		
	3	Двумя руками от груди с шагом вперед.		
	4	Двумя руками от груди в движении.		
	5	Передача одной рукой от плеча.		
	6	Передача одной рукой шагом вперед.		
	7	То же после введения мяча.		
	8	Передача двумя рукой с отскоком от пола.		
	9	Передача двумя руками с отскоком от пола.		
	10	Передача одной рукой снизу от пола.		
	11	Ловля высоко летящего мяча.		
	12	Ловля катящего мяча, стоя на месте.		
	13	Ловля катящего мяча в движении.		

Тема 3.8. Ведение мяча.	1	На месте.	4	2
	2	В движении шагом.		2
	3	В движении бегом.		2
	4	То же с изменением направления и скорости.		2
	5	То же с изменением высоты отскока.		2
	6	Правой и левой рукой поочередно в движении.		2
	7	Правой и левой рукой поочередно на месте.		2
	8	Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.		2
Тема 3.9. Бросок мяча в корзину (с места, в движении, прыжком)	1	Одной рукой в баскетбольный щит с места.	2	2
	2	Двумя руками от груди с места.		2
	3	Двумя руками от груди после введения и остановки.		2
	4	Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.		2
	5	Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.		2
	6	Одной рукой в баскетбольное кольцо с места.		2
	7	В прыжке одной рукой с места.		2
	8	Штрафной бросок.		2
	9	Двумя руками снизу в движении.		2
	10	В прыжке со средней дистанции.		2
	11	В прыжке с дальней дистанции.		2
Тема 3.10. Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом)	1	Вырывание мяча.	2	2
	2	Выбивание мяча.		2
Тема 3.11. Тактика защиты, Прием техники защиты – перехват. Приемы, применяемые против броска. Накрывание. Тактика нападения.	1	Защитные действия при опеке игрока без мяча.	4	2
	2	Защитные действия при опеке игрока с мячом.		2
	3	Перехват мяча.		2
	4	Борьба за мяч после отскока от щита.		2
	5	Быстрый прорыв.		2
	6	Командные действия в защите.		2
	7	Командные действия в нападении.		2
Тема 3.12. Футбол. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.	1	Правила игры.	2	2
	2	Техника безопасности.		2

Тема 3.13. Удары головой на месте и в прыжке. Удар по летящему мячу.	1	Боковой удар серединой или внешней частью подъема с лета.	2	2
	2	Удар слета серединой подъема по опускающемуся мячу через голову.		
	3	Удары серединой или внешней частью подъема с полулета.		
	4	Удары ногой различными способами на точность и силу после остановки, ведения, рывков.		
	5	Удары серединой лба и опорного положения.		
	6	Удары серединой лба в прыжке.		
	7	Удары боковой частью головы в опорном положении.		
	8	Удары боковой частью головы в прыжке.		
	9	Удары затылочной частью головы.		
	10	Удары головой в броске.		
	11	Удары головой различными способами на точность на короткое и среднее расстояние.		
Тема 3.14. Остановка мяча ногой, грудью.	1	Прием (остановка) катящихся мячей внутренней стороной стопы.	2	2
	2	Прием (остановка) опускающихся и низколетающих мячей внутренней стороны стопы в опорном положении.		
	3	Прием (остановка) мячей, летящих выше бедра, внутренней стороны стопы в прыжке.		
	4	Прием (остановка) катящихся мячей подошвой.		
	5	Прием (остановка) опускающихся мячей подошвой.		
	6	Прием (остановка) опускающей мячей срединной подъема.		
Тема 3.15. Отбор мяча. Обманные движения.	1	Отбор мяча накладыванием стопы.	4	2
	2	Отбор мяча выбиванием.		
	3	Отбор мяча перехватом.		
	4	Обманные движения без мяча.		
	5	Финт «Уходим».		
	6	Финт «Проброс мяча мимо соперника».		
	7	Финт «Остановка мяча подошвой».		
	8	Финт «Убирание мяча подошвой».		
	9	Выполнение изученных финтов в единоборстве при пассивном и активном сопротивлении.		
Тема 3.16. Техника игры вратаря.	1	Перемещение в воротах.	2	2
	2	Стойка вратаря.		
	3	Ловля катящихся и низко катящихся мячей.		
	4	Отбивание мячей.		
	5	Вбрасывание мяча.		
Тема 3.17. Тактика защиты. Тактика нападения.	1	Опека с мячом, без мяча.	2	2
	2	Подстраховка.		
	3	Персональная оборона.		
	4	Зонная оборона.		
	5	Передачи, удары, ведения.		
	6	Комбинации групповых действий.		
	7	Быстрое владения.		
Самостоятельная работа	1	Изучение правил игры	24	2
	2	Изучение судейских жестов		
	3	Заполнение протокола игры		
	4	Закрепление тактических действий в игре		
	5	Игра по правилам		
	6	Написание доклада по теме «Волейбол»		
	7	Написание доклада по теме «Баскетбол»		
	8	Написание доклада по теме «Футбол»		

Раздел 4. Лыжная гонка.			28	2
Тема 4.1. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.	1	Техника безопасности на занятиях.	4	2
	2	Правила соревнований.		2
	3	Первая помощь при обморожениях.		2
	4	Лыжный инвентарь, хранение и уход за ним.		2
Тема 4.2. Техника и методика обучения способом передвижения на лыжах. Техника лыжных ходов.	1	Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные.	10	2
	2	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния.		2
	3	Преодоление подъёмов и препятствий.		2
	4	Подъём ступающим, скользящим, «лесенкой», «елочкой», «полуёлочкой».		2
	5	Повороты в движении: «плугом», «переступанием», «упором», «из упора».		2
Тема 4.3. Элементы тактики лыжных гонок	1	Распределение сил, лидирование, обгон, финиширование, и др.	8	2
Тема 4.4. Воспитание специальной и силовой выносливости и совершенствование техники.	1	Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши)	6	2
Самостоятельная работа	1	Изучение теоретического материала	22	2
	2	Лыжный инвентарь и снаряжение лыжника. Специальные сооружения для занятий лыжным спортом		2
	3	Основы техники способов передвижения на лыжах. Общие основы методики обучения и тренировки в лыжном спорте		2
	4	Организация и проведение соревнований по лыжному спорту		2
Раздел 5. Гимнастика			14	2
Тема 5.1. Общеразвивающие упражнения.	1	Упражнения в паре с партнёром.	2	2
	2	Упражнения с гантелями.		2
	3	Упражнения с набивными мячами.		2
	4	Упражнения с мячом.		2
	5	Упражнения с обручем (девушки)		2
Тема 5.2. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний.	1	Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением.	4	2
	2	Упражнения для коррекции нарушений осанки.		2
	3	Упражнения на внимание.		2
	4	Упражнения для коррекции зрения.		2
Тема 5.3. Висы и упоры.	1	Просты и смешанные висы на брусках.	4	2
	2	Просты и смешанные висы на перекладине.		2
	3	Комбинации.		2
Тема 5.4. Комплексы упражнений вводной и производной гимнастики	1	Комплексы упражнений вводной и производной гимнастики	4	2
Самостоятельная работа	1	Составление комплекса утренней гимнастики		2
	2	Составление акробатической комбинации		2

			10	2
	3	Подбор музыкального сопровождения для ритмической гимнастики		2
	4	Составление комплекса упражнений с профессиональной направленностью		2
	5	Написание доклада по разделу «Гимнастика»		2
Раздел 6. Атлетическая гимнастическая, работа на тренажерах.			32	
Самостоятельная работа	1	Изучить меры предупреждения травм на занятиях гимнастикой, приемы помощи и страховки	2	2

Тема 6.1. Техника безопасности занятий. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп.	1	Техника безопасности на занятиях.	2	2
	2	Упражнения с гантелями.		2
	3	Упражнения с гирями.		2
	4	Упражнения со штангами.		2
				2
Тема 6.2. Упражнения на тренажёрах.	1	Упражнения на тренажёрах.		2
Раздел 7. Удобно – методические занятия (определяются по выбору).				
			6	2
	1	Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции.		2
	2	Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.		2
	3	Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности.		2
	4	Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.		2
	5	Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.		2
	6	Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно двигательного воспитания.		2
	7	Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.		2
	8	Физические упражнения для коррекции зрения.		2
	9	Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся.		2
	10	Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профиограммы специалиста.		2
	11	Спортограмма и профиограмма.		2
	12	Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки.		2
	13	Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.		2
	14	Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальная карта здоровья).		2
	15	Определение уровня здоровья (по Э.Н. Вайнеру).		2
	16	Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.		2
		Всего	172	

Примечание. В связи с ограниченной пропускной способностью бассейна учебного заведения, часы раздела «Плавание» (16) распределены на раздел «Спортивные игры».

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально – техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия:

- учебного кабинета,
- спортивной площадки,
- спортивного игрового зала,
- тренажерного зала,
- футбольного поля.

Оборудование учебного кабинета:

1. Гимнастическая перекладина.
2. Брусья.
3. Маты гимнастические.
4. Гимнастические скамейки.
5. Сетки гимнастические.
6. Мостики эластичные.
7. Мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные.
8. Стойки волейбольные.
9. Насос.
10. Щиты баскетбольные.
11. Мячи набивные.
12. Свистки сигнальные.
13. Сетки волейбольные, баскетбольные.
14. Лыжи беговые.
15. Лыжные ботинки, палки, крепления, мази, парафины, пробки, скребки, станок, утюг.
16. Лыжные комбинезоны, шапочки, перчатки.
17. Стартовые колодки.
18. Шиповки.
19. Номера участников соревнований.
20. Стойки для прыжков, планка.
21. Рулетки.
22. Барьеры.
23. Флажки судейские.
24. Эстафетная палочка.
25. Секундомер.
26. Табло.
27. Тренажёрный комплекс.
28. Гантели, гири.
29. Армстол.
30. Зеркальная стена.
31. Весы.
32. Скакалки.
33. Обручи.
34. Калькулятор.
35. Форма волейбольная, баскетбольная, футбольная.

Технические средства обучения:

1. Мультимедийный проектор.
2. Компьютер с лицензионным программным обеспечением.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет – ресурсов, дополнительной литературы:

Основные источники:

1. Бишаева, А.А. Физическая культура: учебник для нач. и проф. Образования/ А.А. Бишаева. – М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 272 с.
2. Бишаева, А.А. Физическая культура: примерная программа дисциплины для профессий начального и специальностей среднего профессионального образования/ А.А. Бишаева. – ФГУ «ФИРО» Минобрнауки России, 2008. – 20 с.
3. Физическая культура: / Н.В. Решетников и др., - 10-е изд., стер. –М. : Издательский центр «Академия», 2010-176 с.
4. Гимнастика: учеб. для студ. высш. учебн. заведений/ М.Л. Журавин и др. -4 изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 448 с.
5. Спортивные игры: : учеб. для студ. высш. учебн. заведений/ Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова, -2-е изд. Стер.- М.: Издательский центр «Академия», 2007.-400с.
6. Легкая атлетика: учеб. для студ. высш. учебн. заведений/ А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук.- 5-е изд., испр., - М.: Издательский центр «Академия», 2008,-464с.

Дополнительные источники:

Журналы: «Физкультура и спорт»;

Электронные ресурсы: <http://fcior.edu.ru/>, <http://www.websib.ru/>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Выполнение индивидуально подобранных комплексов оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиций ритмической и аэробной гимнастики, комплексов упражнений атлетической гимнастики.	Экспертное оценивание выполнения практического задания.
Выполнение простейших приемов самомассажа и релаксации.	Экспертное оценивание выполнения практического задания.
Демонстрация умений проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.	Экспертное оценивание выполнения практического задания.
Преодоление искусственных препятствий с использованием разнообразных способов передвижения (прыжок через гимнастические снаряды, перелезание, проползание под препятствиями, перемахивание).	Экспертное оценивание выполнения практического задания. Дифференцированный зачет.
Преодоление естественных препятствий с использованием разнообразных способов передвижения.	Экспертное оценивание выполнения практического задания. Дифференцированный зачет.
Демонстрация умений выполнять приемы страховки и само страховки.	Экспертное оценивание выполнения практического задания.
Демонстрация умений осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культуры.	Наблюдение за участием в коллективных формах задания.
Выполнение контрольных нормативов, предусмотренных государственным стандартом по гимнастике, при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.	Дифференцированный зачет.
Демонстрация ум. Выполнение контрольных нормативов, предусмотренных государственным стандартом по легкой атлетике, при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культуры.	Дифференцированный зачет.
Выполнение контрольных нормативов, предусмотренных государственным стандартом по лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.	Дифференцированный зачет.
Понимание влияния оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни.	Реферат Устный опрос.
Знание способов контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.	Дифференцированный зачет.
Знание правил и понимание способов плавания системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.	Устный опрос. Экспертное оценивание разработанного комплекса индивидуальных занятий с физическими упражнениями различной направленности.
Использование приобретенных знаний и умений в практической деятельности и повседневной жизни для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья.	Наблюдение и накопительное оценивание.
Использование приобретенных знаний и умений в практической деятельности и повседневной жизни для подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации.	Наблюдение и накопительное оценивание.
Использование приобретенных знаний и умений в практической деятельности и повседневной жизни для организации отдыха, участия индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях.	Наблюдение и накопительное оценивание.
Использование приобретенных знаний и умений в практической деятельности и повседневной жизни для активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.	