

Государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение Иркутской области
«Чунский многопрофильный техникум»

ПРОГРАММА

подготовки специалистов среднего звена учебной дисциплины

ОГСЭ.04 Физическая культура

по специальности

23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта

Форма обучения: очная
Срок обучения: 3 года 10 мес.

р. п. Чунский
2018 г.

Программа подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ, далее – Программа) учебной дисциплины Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее - ФГОС), примерной основной профессиональной образовательной программы и базисного учебного плана по специальности среднего профессионального образования по специальности 23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта (далее - СПО) и примерной программы, рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федерального института развития образования» (ФГАУ «ФИРО»).

Организация – разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Иркутской области «Чунский многопрофильный техникум»

СОДЕРЖАНИЕ

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

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

1.1. Область применения программы

Программа является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности **23.02.03** 23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта, в рамках реализации ОПОП СПО.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: Дисциплина входит в состав общеобразовательного цикла как базовая дисциплина.

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

- 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.

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, к целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью; неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры, как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;

- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
 - готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
 - способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры.
 - способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
 - формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
 - принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
 - умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
 - патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной;
 - готовность к служению Отечеству, его защите;
- метапредметных:
- способность использовать меж предметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, в оздоровительной и социальной практике;
 - готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
 - освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
 - готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
 - формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
 - умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;
- предметных

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

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 366 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 244час;

самостоятельной работы обучающегося 122 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	366
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	244
в том числе:	
практические занятия	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	122
в том числе:	
Внеаудиторная самостоятельная работа: подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и др.	
Итоговая аттестация в форме зачета дифференцированного	

3. Тематический план учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа студента		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности	Содержание учебного материала		3	
	1	Введение. Физическая культура в общекультурной подготовке студентов СПО.	1	2
	2	Физическая культура в профессиональной подготовке студентов СПО.	1	2
	3	Основы здорового образа жизни.	1	2
	Самостоятельная работа		4	
1-4	Презентация на тему: «Основы здорового образа жизни»	4		
2.1 Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала		30	
	4	Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой.	1	2
	5	Техника высокого старта	1	2
	6	Техника стартового ускорения	1	2
	7	Обучение технике бега в целом	1	2
	8	Техника бега по пересеченной местности	1	2
	9	Обучение технике бега в гору	1	2
	10	Бег 500 м - девушки, 1000м -юноши	1	2
	11	Техника бега на короткие дистанции	1	2
	12	Преодоление горизонтальных препятствий	1	2
	13	Преодоление вертикальных препятствий	1	2
	14	Бег на дистанции 60-100 м	1	2
	15	Правила соревнований по кроссу	1	2
	16	Бег на результат. Тест К.Купера 12 минутный бег	1	2
	17	Эстафеты. Техника эстафетного бега в целом	1	2
	18	Техника старта бегуна	1	2
	19	Техника старта бегуна, принимающего эстафету	1	2
	20	Техника низкого старта и стартового ускорения	1	2
	21	Представление о технике передачи эстафеты	1	2
	22	Техника передачи и приема эстафетной палочки на месте	1	2
	23	Совершенствование техники приема и передачи эстафетной палочки на месте	1	2

	24	Техника передачи и приема эстафетной палочки на малой скорости	1	2
	25	Совершенствование техники приема и передачи эстафетной палочки на малой скорости	1	2
	26	Техника финиширования	1	2
	27	Совершенствование техники финиширования	1	2
	28	Передача эстафеты с различной скоростью. Контроль	1	2
	29	Обучение технике специальных прыжковых упражнений при прыжке в длину с разбега	1	2
	30	Техника прыжка в шаг с разбега	1	2
	31	Оценка техники и прыжок в длину на результат	1	2
	32	Обучение технике челночного бега	1	2
	33	Челночный бег. Контроль	1	
	Самостоятельная работа:		16	
	5-6	Написание реферата на тему: «Техника бега по пересеченной местности»	2	
	7-10	Написание сообщения по теме: «Виды легкой атлетики»	4	
	11-12	Самостоятельные занятия бегом	2	
	13-14	Самостоятельные занятия прыжками	2	
	15-20	Составить презентацию на тему: «Марафонский бег»	6	
2.2 Лыжная подготовка	Содержание учебного материала		30	
	34	Передвижение на лыжах ступающих шагом	1	2
	35	Совершенствование техники передвижения на лыжах ступающим шагом	1	2
	36	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	2
	37	Совершенствование техники передвижения на лыжах двухшажным ходом	1	2
	38	Передвижение на лыжах одношажным ходом	1	2
	39	Совершенствование техники передвижения на лыжах одношажным ходом	1	2
	40	Передвижение на лыжах бесшажным ходом	1	2
	41	Совершенствование техники передвижения на лыжах бесшажным ходом	1	2
	42	Передвижение на лыжах полуюлочкой	1	2
	43	Повороты на месте переступанием вокруг носка. Зачет	1	2
	44	Повороты на месте махом	1	2
	45	Совершенствование техники поворотов на лыжах	1	2
	46	Торможение	1	2
	47	Закрепление техники торможения и поворот «плугом»	1	2
	48	Ознакомление с техникой конькового хода. Развитие выносливости.	1	2
	49	Повторить технику конькового хода. Развитие выносливости	1	2
	50	Коньковый ход в быстром темпе.	1	2

	51	Игры: «Гонки с преследованием».	1	2
	52	Игра: «То на право, то на лево».	1	2
	53	Игры: «Гонки с выбыванием».	1	2
	54	Прохождение учебной дистанции 1 км.	1	2
	55	Прохождение учебной дистанции 2 км	1	2
	56	Прохождение учебной дистанции 3 км	1	2
	57	Групповые эстафеты дистанция 500 м	1	2
	58	Круговая эстафета на лыжах 1 км	1	2
	59	Игра: «попади в цель»	1	2
	60	Игра: «буксиры»	1	2
	61	Эстафета: «Юла»	1	2
	62	Эстафета: «Шаг за шагом».	1	2
	63	Передвижение на лыжах на дистанции 1 км (девушки), 2 км (юноши) контроль	1	2
	Самостоятельная работа:		14	
	21-22	Написание реферата по теме: «История развития лыжного спорта»	2	
	23-24	Самостоятельное передвижение на лыжах классическими ходами	2	
	25-26	Самостоятельное передвижение на лыжах по пересеченной местности	2	
	27-32	Составить презентацию на тему: «Лыжные гонки, и олимпийские чемпионы»	6	
	33-34	Самостоятельная ходьба на лыжах до 5 км	2	
2.3.	Содержание учебного материала		30	
Гимнастика	64	Техника безопасности при проведении занятий гимнастикой	1	2
	65	Строевые упражнения	1	2
	66	Построение и перестроения	1	2
	67	Передвижения	1	2
	68	Размыкания и смыкания	1	2
	69	Совершенствование техники выполнения строевых упражнений	1	2
	70	Перестроение из 1-3;1-4;1-6	1	2
	71	Переходы из 1,2,3 шеренги	1	2
	83	Кувырки вперед и назад	1	2
	84	Длинный кувырок	1	2
	85	Кувырок с прыжка с фазой полета до опоры руками.	1	2
	86	Совершенствование техники выполнения кувырков	1	2
	87	Двойной кувырок назад	1	2
	88	Двойной кувырок назад стойка на лопатках	1	2
	89	Разучивание техники выполнения элемента « колесо»	1	2

	90	Закрепление разученного материала элемента «колесо»	1	2
	91	Изучить технику выполнения «маятник»	1	2
	92	Повторить технику выполнения «маятник»	1	2
	93	Комплекс гимнастических упражнений	1	2
	94	Развитие силовой выносливости	1	2
	95	Упражнения с отягощениями	1	2
	96	Упражнения на развитие плечевого пояса	1	2
	97	Стойка на лопатках	1	2
	98	Стойка на руках	1	2
	99	Стойка на голове	1	2
	100	Переворот вперед с опорой головой и руками	1	2
	101	Опорный прыжок через коня согнув ноги	1	2
	102	Совершенствование техники выполнения опорных прыжков	1	2
	103	Подъем туловища. Контроль	1	
	104	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Контроль	1	
	Самостоятельная работа:		14	
	35	Выполнение комплексов утренней гимнастики.	1	
	36	Выполнение комплексов упражнений для глаз	1	
	37-40	Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки	4	
	41-42	Выполнений комплексов дыхательных упражнений	2	
	43-48	Выполнить презентацию 20 слайдов на тему: «Гимнастика - брусья, кольца, планка»	6	
2.4	Содержание учебного материала		38	
«Волейбол»	105	Т.Б. Правила игры и соревнований	1	2
	106	Правила игры и соревнований. Техника передач.	1	2
	107	Техника верхних передач. Игра	1	2
	108	Техника нижних передач. Игра	1	2
	109	Групповые упражнения. Игра	1	2
	110	Упражнения в движении. Учебная игра	1	2
	111	Техника нижней прямой подачи. Учебная игра	1	2
	112	Игровые взаимодействия. Учебная игра	1	2
	113	Групповые упражнения. Учебная игра.	1	2
	114	Одиночное блокирование. Учебная игра.	1	2

115	Верхняя передача мяча в прыжке. Учебная игра	1	2
116	Прием мяча снизу двумя руками. Зачет	1	2
117	Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра	1	2
118	Упражнения с мячом в парах через сетку. Учебная игра.	1	2
119	Групповые эстафеты с мячами	1	2
120	Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки.	1	2
121	Прямой нападающий удар	1	2
122	Сочетание способов перемещений. Прием мяча снизу двумя руками от сетки.	1	2
123	Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара	1	2
124	Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	1	2
125	Чередование способов передачи мяча. Блокирование ударов с задней линии	1	2
126	Передача мяча одной рукой сверху в прыжке. Нападающий удар с задней линии.	1	2
127	Чередование способов подач. Взаимодействие игроков передней линии.	1	2
128	Подача мяча на игрока, слабо владеющего приемом	1	2
129	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению передачи	1	2
130	Передача мяча снизу после перемещения. Зонное блокирование.	1	2
131	Прием мяча снизу двумя руками от сетки, Одиночное блокирование.	1	2
132	Имитация нападающего удара и обман одной рукой.	1	2
133	Чередование способов подач. Имитация второй передачи и обман.	1	2
134	Имитация передачи в прыжке. Взаимодействие игроков передней линии.	1	2
135	Выбор способов отбивания мяча через сетку.	1	2
136	Подача в 1,2,3- Ю зону	1	2
137	Подача в 4,5,6- Ю зону	1	2
138	Игра в волейбол	1	2
139	Игра в волейбол с использованием разученных комбинаций	1	2
140	Закрепление изученного материала, раздел волейбол	1	2
141	Подачи в зону 6,1,5. Контроль	1	
142	Нападающий удар в заданные зоны. Контроль	1	
Самостоятельная работа:		16	
49-50	Выполнить реферат на тему: «История, правила соревнований»	2	
51-52	Выполнить реферат на тему: «Российские олимпийские чемпионы по волейболу»	2	
53-56	Составить сообщение на тему: «Правила игры и жесты судей»	4	
57-58	Отработка верхнего приема и жонглирование мячом	2	
59-64	Выполнить презентацию на тему: «Технико-тактические действия в нападении и защите»	6	
Содержание учебного материала		38	

2..5 Баскетбол	143	ТБ. Перебежки без мяча в сочетании с остановками и поворотами	1	2
	144	Основные линии на площадке. Основные правила игры в баскетбол. Жесты судей.	1	2
	145	Ведение мяча с изменением направления, броски в кольцо из различных точек, учебная игра.	1	2
	146	Перемещения из различных исходных положений, учебно-тренировочная игра	1	2
	147	Ловля и передача мяча на месте и в движении.	1	2
	148	Перемещения из различных исходных положений. Бег на месте в упоре стоя с максимальной частотой шагов.	1	2
	149	Овладение и совершенствование двигательными действиями: Перемещением, изменением направления движения	1	2
	150	Передвижением парами в нападении и защите, бегом баскетболиста	1	2
	151	Медленный бег, ОРУ с набивными мячами, прыжковые упражнения. Игра по упрощенным правилам.	1	2
	152	Броски и ловля мяча в стену за 30 сек.	1	2
	153	Различные передачи на месте и в движении в парах 1-2 мячей.	1	2
	154	ОРУ без предметов. Челночный бег. Учебно-тренировочная игра.	1	2
	155	Игра под щитом. Учебно-тренировочная игра.	1	2
	156	Эстафеты с быстрым изменением характера движения. Действия игроков в нападении и защите.	1	2
	157	Рывки вперед, перемещения из различных исходных положений.	1	2
	158	Различные передачи в парах одного или двух мячей. Действия игроков 1x1, 2x2	1	2
	159	Броски в кольцо из различных точек, с перемещением в заданный квадрат площадки	1	2
	160	Индивидуальные действия игроков.	1	2
	161	Судейство игр во время учебных занятий	1	2
	162	Ведение мяча на месте и в движении. Штрафной бросок	1	2
	163	Контрольные испытания: броски по кольцу с расстояния 1 м., броски со средних и дальних дистанций	1	2
	164	Технико-тактические действия баскетболистов в защите. Зачет	1	2
	165	Зонная защита баскетболистов 2*1*2	1	2
	166	Зонная защита баскетболистов 3*2	1	2
167	Индивидуальные защитные действия игроков	1	2	
168	Личная защита баскетболистов. Учебная игра	1	2	
169	Технико-тактические действия в защите под щитом	1	2	
170	Технико-тактические действия «быстры прорывом» под кольцо	1	2	
171	Изучение тактики «щит, прорыв, кольцо»	1	2	
172	Правила и судейство игры «стритбол»	1	2	
173	Учебная игра «стритбол» по правилам	1	2	

	174	Игра баскетбол с применение тактический действий в обороне	1	2
	175	Игра баскетбол с применение тактический действий в нападении	1	2
	176	Вырывание мяча.	1	2
	177	Выбивание мяча.	1	2
	178	Судейство. Контроль	1	
	179	Броски со штрафного из 10 раз. Контроль	1	
	180	Прыжки вверх мах высота. Контроль	1	
	Самостоятельная работа:		16	
	65-68	Выполнить реферат на тему: «История возникновения баскетбола, правила и жесты судей»	4	
	69-70	Выполнить реферат на тему: « Тактические действия в обороне»	2	
	71-74	Жонглирование мячом, броски в кольцо с разных точек	2	
	77-78	Отработка кистевого броска, броски со штрафной	2	
	79-84	Выполнить презентацию на тему: « NBA»	6	
2.6 Футбол	Содержание учебного материала		38	
	181	Т/Б на спортивных играх. Организационный момент.	1	2
	182	Основные правила игры в футбол	1	2
	183	Техника передвижения игрока. Удар внутренней стороной стопы.	1	2
	184	Остановка катящегося мяча подошвой, и внутренней стороной стопы	1	2
	185	Ведение мяча	1	2
	186	Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема	1	2
	187	Удар носком	1	2
	188	Удар серединой лба на месте	1	2
	189	Вбрасывание мяча из-за боковой линии	1	2
	190	Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью с пассивным сопротивлением защитника	1	2
	191	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	1	2
	192	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Зачет	1	2
	193	Удар по летящему мячу средней частью подъема	1	2
	194	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника	1	2
	195	Обманные движения (финты)	1	2
	196	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	1	2
	197	Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча.	1	2
	198	Резаные удары в ворота	1	2
	199	Остановка катящегося мяча подошвой	1	2
	200	Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы	1	2

	201	Остановка мяча грудью	1	2
	202	Совершенствование техники ведения мяча	1	2
	203	Совершенствование техники защитных действий.	1	2
	204	Отбор мяча толчком плечо в плечо	1	2
	205	Отбор мяча подкатом	1	2
	206	Совершенствование техники перемещений и владения мячом. Финт уходом	1	2
	207	Финт ударом	1	2
	208	Финт остановкой	1	2
	209	Совершенствование тактики игры, тактические действия в защите	1	2
	210	Тактические действия в нападении	1	2
	211	Отработка тактики 3*4*3	1	2
	212	Отработка тактики 4*4*2	1	2
	213	Упражнения для развития умения «видеть поле».	1	2
	214	Техника игры вратаря.	1	2
	215	Индивидуальные действия с мячом.	1	2
	216	Групповые действия с мячом.	1	2
	217	Тактика вратаря	1	2
	218	Разбор игровых ситуаций. Контроль	1	
	Самостоятельная работа:		20	
	85-88	Написание реферата на тему: «Техника безопасности на занятиях по спортивным играм»	4	
	89-92	Написание реферата на тему: «История волейбола»	4	
	93-96	Написание реферата на тему: «Физическая культура в семье»	4	
	97-98	Составить сообщение на тему: «Правила игры в волейбол»	2	
	99-100	Составить сообщение на тему: «Правила игры в баскетбол»	2	
	101-102	Составить сообщение: «Правила игры в футбол»	2	
	103-104	Составить сообщение: «Правила проведения соревнований»	2	
2.7 Подвижные игры	Содержание учебного материала		12	
	219	Техника безопасности на занятиях подвижными играми	1	2
	220	Эстафеты без предметов	1	2
	221	Эстафеты в парах	1	2
	222	Эстафеты с гимнастической скакалкой	1	2
	223	Эстафеты с мячом	1	2

	224	Эстафеты с гимнастической скамейкой	1	2
	225	Лапта, правила игры	1	2
	226	Совершенствование техники игры «Лапта»	1	2
	227	Игра в «Лапту» по правилам.	1	2
	228	«Выжигало», правила игры	1	2
	229	Игра в «Выжигало» по правилам. Контроль	1	
	230	Комбинированные эстафеты. Контроль	1	
	Самостоятельная работа:		10	
	105-106	Написание реферата на тему: «Цели и задачи проведения подвижных игр»	2	
	107-110	Составить сообщение на тему: « Эстафеты без предметов»	4	
	111-114	Составить сообщение на тему: «Эстафет в парах»	4	
2.8	Содержание учебного материала		14	
Ритмическая гимнастика	231	Т.Б. на занятиях ритмической гимнастикой. Виды и направления воздоровительной аэробике: степ - аэробика	1	2
	232	Музыкальные композиции	1	2
	233	Базовые движения и связки в степ - аэробике	1	2
	234	Упражнения на степ тренажере. Зачет	1	2
	235	Разучивание простых шагов	1	2
	236	Совершенствование техники выполнения простых шагов под музыку	1	2
	237	Разучивание приставных шагов	1	2
	238	Совершенствование техники выполнения приставных шагов под музыку	1	2
	239	Разучивание шагов «захлест»	1	2
	240	Совершенствование техники выполнения шагов «захлест» под музыку	1	2
	241	Разучивание комбинации сочетания простых шагов и шагов «захлест»	1	2
	242	Совершенствование техники выполнения сочетания простых шагов и шагов «захлест» под музыку	1	2
	243	Контрольные сдачи нормативов	1	2
	244	Дифференцированный зачет	1	2
	Самостоятельная работа:		8	

	115-116	Реферат на тему: «ЗОЖ (здоровый образ жизни)»	2	
	117-118	Реферат на тему: «История развития ритмической гимнастики»	2	
	119-120	Составить сообщение на тему: «Комплекс общеразвивающих упражнений без предметов»	2	
	121-122	Составить сообщение на тему: «Комплекс упражнений ритмической гимнастики»	2	
ВСЕГО ЧАСОВ			244	
ВСЕГО ЧАСОВ самостоятельной работы			122	

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, на которых реализуется учебная дисциплина «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, отвечают действующим санитарным и противопожарным нормам.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

Стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; навесной турник - брусья Атлет, турник навесной, стойки для прыжков в высоту, планка для прыжков, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, пистолет спортивный, секундомеры, скакалка, гимнастические скамейки, палки гимнастические, конь гимнастический, мат гимнастический, обручи, мячи набивные, Фитнесс бол набивной мяч 1 кг, 2 кг, 4 кг, 5 кг, мячи для метания, гантели (8 кг, 0.5 кг, 1 кг, 1.5 кг), тренажер Ровер Твистор для рук 20, 30 кг, эспандер, эспандер восьмерка, эспандер с ручками, утяжелитель 0,5 кг, 1 кг, кегли, динамометры, бита, ворота для мини-футбола, турник стационарный, шведская стенка, гиря 16 кг, гиря 24 кг, канат для перетягивания, маты спортивные, скамья для пресса, тренажер для мышц SE9105, тренажер для пресса, скамья для пресса ET-101, весы, граната, лыжи, массажная поверхность фрутоковрик, мяч прыгун гимнастический с ручками, стол теннисный, сетка теннисная мяч теннисный, большой, мяч теннисный малый, доска шахматная, шашки.

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, сетки для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

Открытый стадион:

Стойка 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, круг для метания ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера,

тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

4.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемых для использования в образовательном процессе.

4.2.1. Печатные издания

4.2.2 Для обучающихся

Бишаева А.А. Физическая культура (8-е изд., стер.) учебник –М.: Академия, 2015

Решетников Н.В Физическая культура (16-е изд., стер.) учебник –М.: Академия, 2016

4.2.3 Электронная библиотечная система -<https://www.book.ru/>

Виленский М.Я., Горшков А.Г «Физическая культура» КноРус 2018

Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А., «Физическая культура» КноРус 2017

Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А., «Физическая культура» КноРус 2017

Виленский М.Я., Горшков А.Г «Физическая культура» КноРус 2016

Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. «Физическая культура» КноРус 2016

4.2.4 Интернет ресурсы

<http://minstm.gov.ru> –Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации

<http://www.edu.ru> – Федеральный портал «Российское образование»:

<http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml> –Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»

www.olympic.ru – Официальный сайт Олимпийского комитета России

<http://goup32441.narod.ru> – Сайт: Учебно-методические пособия Общевоинской подготовки». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)

5.ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ

- 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 составить 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 (терренкур, кроссовая и лыжная подготовка).
- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- Уметь выполнять упражнения:
 - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой 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;
 - бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени).

КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>результаты обучения должен знать/понимать:</i>	<i>критерии оценки</i>	<i>методы оценки</i>
-о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни	- определяет роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	-устный опрос -практические задания по работе с информацией (конспектирование и др.), -домашние задания проблемного характера. -ведение дневника самонаблюдения. оценка подготовленных обучающимся фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.
-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением обучающимся занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта.	- соответствие уровня подготовленности требованиям нормативных показателей (требования к определению уровня подготовленности и перечень обязательных тестов и контрольных испытаний определяется образовательной организацией самостоятельно)	тестирование (<i>оценка уровня физической подготовленности</i>) - накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка; - традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка; - тестовые задания и чебные нормативы на зачётах и дифференцированном зачёте.

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 1000 м (мин, сек.)	4,50	5,00	б/вр
2. Бег на лыжах 2 км (мин.сек.)	15,5	16,5	б/вр
4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (кол-во раз на каждой ноге)	10	8	5
5. Прыжок в длину с места (см.)	230	210	190
6. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м.)	9,5	7,5	6,5
7. Силовой тест - подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	13	11	8
9. Координационный тест - челночный бег 3x10 м (сек.)	7,3	8,0	8,3

10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (кол-во раз)	7	5	3
11. Гимнастический комплекс упражнений: -утренней гимнастики; -производственной гимнастики; -релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 500 м (мин, сек.)	3,00	3,50	б/вр
2. Бег на лыжах 2 км. (мин, сек.)	5,00	7,00	б/вр
3. Прыжки в длину с места (см.)	190	175	160
4. Приседание на одной ноге, опора о стену (кол-во раз на каждой ноге)	8	6	4
5. Силовой тест - подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз)	20	10	5
6. Координационный тест - челночный бег 3x10 м (сек.)	8,4	9,3	9,7
8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м.)	10,5	6,5	5,0
9. Гимнастический комплекс упражнений: -утренней гимнастики -производственной гимнастики -релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

(основной медицинской группы)

№	Физические способности	Контрольное упражнение	Возраст (лет)	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	4,4 и	5,1– 4,8	5,2 и ниже	4,8 и	5,9– 5,3	6,1 и ниже
			17	выше 4,3	5,0– 4,7	5,2	выше 4,8	5,9– 5,3	6,1
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	16	7,3 и	8,0– 7,7	8,2 и ниже	8,4 и	9,3– 8,7	9,7 и ниже
			17	выше 7,2	7,9– 7,5	8,1	выше 8,4	9,3– 8,7	9,6

3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и	195–210	180 и ниже	210 и	170–190	160 и ниже
			17	выше 240	205–220	190	выше 210	170–190	160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1500 и	1300 – 1400	1100	1300 и	1050 – 1200	900 и ниже
			17	выше 1500	1300 – 1400	и ниже 1100	выше 1300	1050 – 1200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и	9–12	5 и	20 и	12–14	7 и ниже
			17	выше 15	9–12	ниже 5	выше 20	12–14	7
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), нанизкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки)	16	11 и	8–9	4 и	18 и выше	13–15	6 и ниже
			17	выше 12	9–10	ниже 4	18	13–15	6

