


Министерство образования, науки и молодежи Республики Крым  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Республики Крым  
«Симферопольский колледж радиоэлектроники»

**УТВЕРЖДАЮ**

Заместитель директора  
по учебной работе

 В.И. Полякова  
« 30 » 02 2019 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОУД.05 Физическая культура

**Профессии:**

11.01.08 «Оператор связи»

12.01.07 «Электромеханик по ремонту и обслуживанию электронной  
медицинской аппаратуры

13.01.10 «Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования  
(по отраслям)»

23.01.03 «Автомеханик»

г. Симферополь,  
2019 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе  
Федерального государственного образовательного стандарта среднего  
общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и  
науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413, примерной  
программы по дисциплине ОУД.06 Физическая культура, рекомендованной  
ФГАУ «ФИРО» от 21.07.2015 г

Организация разработчик - Государственное бюджетное профессиональное  
образовательное учреждение Республики Крым «Симферопольский колледж  
радиоэлектроники»

Разработчик - преподаватель ГБПОУ РК «Симферопольский колледж  
радиоэлектроники»:

- Кузьменко Андрей Павлович



**РАССМОТРЕНО И ОДОБРЕНО**

на заседании Цикловой методической комиссии №1

Протокол № 11

от «27» 06 2019 г.

Председатель ЦМК № 1



О.В.Гнатко

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка.	4
1.1.	Общая характеристика учебной дисциплины «Физическая культура».	5
1.2.	Место учебной дисциплины в учебном плане.	8
1.3.	Результаты освоения учебной дисциплины.	8
2.	Структура и содержание учебной дисциплины.	11
2.1.	Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.	11
2.2.	Тематический план и содержание учебной дисциплины.	12
2.3.	Характеристика основных видов учебной деятельности студентов.	27
3.	Условия реализации рабочей программы дисциплины.	30
3.1.	Требования к минимальному материально-техническому обучению.	30
3.2.	Рекомендуемая литература.	31
4.	Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины.	32

## 1. Пояснительная записка

Программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в профессиональном образовательном учреждении ГБПОУ РК «Симферопольский колледж радиоэлектроники», реализующем образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (ОПОП СПО) на базе основного общего образования.

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 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 (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259)

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессиям:

11.01.08 «Оператор связи»

12.01.07 «Электромеханик по ремонту и обслуживанию электронной медицинской аппаратуры

13.01.10 «Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям)»

23.01.03 «Автомеханик»

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.

### **1.1. Общая характеристика учебной дисциплины**

Содержание учебной дисциплины «Физическая культура» направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Реализация содержания учебной дисциплины «Физическая культура» в преемственности с другими общеобразовательными дисциплинами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся посредством лично и общественно значимой деятельности, становлению целесообразного здорового образа жизни.

Методологической основой организации занятий по физической культуре является системно-деятельностный подход, который обеспечивает построение образовательного процесса с учетом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и качества здоровья обучающихся. В соответствии со структурой двигательной деятельности содержание учебной дисциплины «Физическая культура» представлено тремя содержательными линиями:

- 1) физкультурно-оздоровительной деятельностью;
- 2) спортивно-оздоровительной деятельностью с прикладной ориентированной подготовкой;
- 3) введением в профессиональную деятельность специалиста.

**П е р в а я** содержательная линия ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья студентов и воспитание бережного к нему отношения. Через свое предметное содержание она нацеливает студентов на формирование интересов и потребностей в регулярных занятиях физической культурой и спортом, творческое использование осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности.

**В т о р а я** содержательная линия соотносится с интересами студентов в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся.

**Т р е т ь я** содержательная линия ориентирует образовательный процесс на развитие интереса студентов к будущей профессиональной деятельности и

показывает значение физической культуры для их дальнейшего профессионального роста, самосовершенствования и конкурентоспособности на современном рынке труда.

Основное содержание учебной дисциплины «Физическая культура» реализуется в процессе теоретических и практических занятий и представлено двумя разделами: теоретическая часть и практическая часть.

Теоретическая часть направлена на формирование у обучающихся мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание студентами значения здорового образа жизни, двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

Практическая часть предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий. Содержание учебно-методических занятий обеспечивает: формирование у студентов установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики профессиональных заболеваний; овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями; знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Темы учебно-методических занятий определяются по выбору из числа предложенных программой. На учебно-методических занятиях преподаватель проводит консультации, на которых по результатам тестирования помогает определить оздоровительную и профессиональную направленность индивидуальной двигательной нагрузки.

Учебно-тренировочные занятия содействуют укреплению здоровья, развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма студентов, а также профилактике профессиональных заболеваний.

Учебно-тренировочные занятия по физической культуре включают обязательные виды спорта: легкая атлетика, кроссовая подготовка, гимнастика (спортивная), спортивные игры. Учебный материал по лыжной подготовке и плаванию перераспределяются по другим разделам и темам в связи с отсутствием климатической и материальной составляющей.

Анализ физического развития, физической подготовленности, состояния основных функциональных систем позволяет определить медицинскую группу, в которой целесообразно заниматься обучающимся: основная, подготовительная или специальная. С этой целью до начала обучения в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, студенты проходят медицинский осмотр (диспансеризацию).

К основной медицинской группе относятся студенты, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, с хорошим физическим развитием и достаточной физической подготовленностью.

К подготовительной медицинской группе относятся лица с недостаточным физическим развитием, слабой физической подготовленностью, без отклонений или с незначительными временными отклонениями в состоянии здоровья.

К специальной медицинской группе относятся студенты, имеющие патологические отклонения в состоянии здоровья. Используя результаты медицинского осмотра студента, его индивидуальное желание заниматься тем или иным видом двигательной активности, преподаватель физического воспитания распределяет студентов в учебные отделения: основное, подготовительное и специальное.

Вместе с тем в зависимости от заболеваний двигательная активность обучающихся может снижаться или прекращаться. Студенты, временно освобожденные по состоянию здоровья от физических упражнений, осваивают теоретический учебно-методический материал, готовят рефераты, выполняют индивидуальные проекты.

Все контрольные нормативы по физической культуре студенты сдают в течение учебного года для оценки преподавателем их функциональной и двигательной подготовленности, в том числе и для оценки их готовности к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Изучение общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» завершается подведением итогов в форме дифференцированного зачета в рамках промежуточной аттестации студентов.

## **1.2. Место учебной дисциплины в учебном плане.**

Учебная дисциплина «Физическая культура» является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования.

В колледже учебная дисциплина «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

## **1.3. Результаты освоения учебной дисциплины.**

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

### **1.3.1 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 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;

### **1.3.2 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;

### **1.3.3 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).

Данные результаты достигаются путём приобретения следующих знаний и формирования следующих умений:

У1 Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

31 О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

32 Основы здорового образа жизни.

## 2. Структура и содержание учебной дисциплины.

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	351
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	234
в том числе:	
лабораторные занятия	-
практические занятия	223
контрольные нормативы	37
лекции	11
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	117
в том числе:	
Практическое выполнение	117
Изучения теоретического материала	-
<i>Промежуточная аттестация в форме Зачета в 1,2,3 семестрах</i> <i>Дифференцированного зачёта в 4 семестре</i>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины (1-курс)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	Объём часов	Уровень освоение
1	2	3	4
	<b>Введение.</b>	<b>2</b>	
<b>Тема 1. Легкая атлетика.</b>		<b>51</b>	
	<b>Содержание учебного материала.</b>	<b>4</b>	
	1 Отработка низкого старта, стартовый разгон набегание на финиш.	1	1
	2 Техника эстафетного бега 4x100м, прием и передача эстафеты.	1	1
	3. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья.	1	1
	4. Основные формы и виды физических упражнений.	1	1
	<b>Практические занятия.</b>	<b>16</b>	
	Отработка низкого старта, стартовый разгон набегание на финиш.	1	2
	Приём и передача эстафеты.	2	2
	Эстафетный бег 4x100м. Бег в коридоре.	1	2
	Эстафетный бег 4x100м.	2	2
	Техника метания гранаты.	2	2
	Метание гранаты	2	2
	Техника бега на средние дистанции	2	2
	Техника бега на длинные дистанции.	2	2
	Переменный бег с ходьбой 3000 - 4000м.	2	2
	<b>Контрольные нормативы.</b>	<b>5</b>	
	Низкий старт, стартовый разгон набегание на финиш.	1	2
	Бег 60 метров.	1	2
	Прием и передача эстафеты, эстафетный бег 4x100м.	1	2

	Метание гранаты.	1	2
	Бег 3000 метров.	1	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b>	<b>26</b>	
	Низкий старт, стартовый разгон, набегание на финиш.	4	2
	Бег 60 м.	4	2
	Прием-передача эстафеты.	8	2
	Оздоровительные пробежки.	10	2
<b>Тема 2. Спортивные игры.</b>		<b>103</b>	
	<b>Содержание учебного материала.</b>	<b>1</b>	
	1. Комплекс ГТО.	1	2
	<b>Практические занятия.</b>	<b>66</b>	
	Футбол, ведение мяча.	2	2
	Футбол. Перемещение с мячом и без него, забегания.	2	2
	Футбол. Остановка, передачи мяча.	2	2
	Удары по мячу в ворота после ведения с 16,5 метров.	1	2
	Волейбол. Приём и передача двумя руками сверху.	2	2
	Приём и передача двумя руками снизу.	2	2
	Передача на точность.	2	2
	Передача на точность в заданную зону.	2	2
	Верхние прямые подачи.	2	2
	Нижние прямые подачи.	2	2
	Верхние боковые подачи.	2	2
	Нижние боковые подачи.	2	2
	Подача на точность.	2	2

Подача на точность в заданную зону.	2	2
Стопорящий шаг.	2	2
Стопорящий шаг, нападающий удар.	2	2
Баскетбол. Ведение мяча на месте.	2	2
Ведение мяча в движении.	2	2
Передача мяча на месте.	2	2
Передача мяча в движении.	2	2
Техника бросков в кольцо одной рукой.	2	2
Техника бросков в кольцо двумя руками.	2	2
Техника броска в кольцо с места.	2	2
Техника броска в кольцо в прыжке.	2	2
Штрафные броски.	2	2
Броски в кольцо с 4,5 метра (2х5).	1	2
Два шага с места.	2	2
Два шага в движении.	2	2
Два шага после передачи	2	2
Два шага с переводом за спиной	2	2
Действия команды в обороне.	2	2
Действия команды в нападении.	2	1,2
Заслоны.	2	2
Подбор под кольцом.	2	2
<b>Контрольные нормативы.</b>	<b>10</b>	
Остановка мяча	1	2
Удары по мячу в ворота после ведения с 16,5 метров.	1	2
Приём, передача двумя руками сверху и снизу в кругу R 2м.	1	2
Передача на точность в заданную зону.	1	2
Подача на точность в заданную зону.	1	2
Подтягивание на перекладине или рывок гирей 16 кг.	1	2
Прыжок в длину с места.	1	2
Штрафные броски в кольцо.	1	2
Броски в кольцо с 4,5 метра (2х5).	1	2
Два шага с ведения.	1	2
<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b>	<b>26</b>	
Остановки, передачи, удары и ведения мяча.	2	2

	Прием, передачу двумя руками сверху и снизу.	2	2
	Верхние и нижние прямые и боковые подачи.	2	2
	Ведение мяча на месте и в движении.	4	2
	Передача мяча на месте и в движении.	4	2
	Броски мяча одной, двумя руками.	4	2
	Броски в кольцо с места	4	2
	Броски в кольцо в прыжке.	4	2
<b>Тема 3. Гимнастика.</b>		<b>70</b>	
	<b>Содержание учебного материала.</b>	<b>1</b>	
	1. Строевые упражнения на месте.	1	2
	<b>Практические занятия.</b>	<b>41</b>	
	Строевые упражнения (построение, перестроение)	2	2
	Строевые упражнения (повороты, расчёты)	2	2
	Строевые упражнения (смыкание, размыкание)	2	2
	Строевые упражнения (сдача рапорта)	2	2
	Строевые упражнения на месте	2	2
	Упражнения на перекладине (размахивания в висе).	2	2
	Упражнения на перекладине (соскоки).	2	2
	Упражнения на перекладине (соскоки, махом вперед, назад).	2	2
	Упражнения на перекладине (соскоки, махом вперед, назад, с поворотами).	2	2
	Упражнения на перекладине (размахивания в висе, соскоки, махом вперед, назад, с поворотами).	2	2
	Подъём переворотом, выход в упор.	2	2
	Перемах правой, левой.	2	2
	Подъём переворотом, перемах правой, левой.	2	2
	Выход зацепом.	2	2
	Выход зацепом оборот вперед.	2	2
	Подъем переворотом, выход зацепом, оборот вперед.	2	2
	Подъем переворотом, перемах правой, левой, оборот вперед.	2	2
	Переворот, соскок.	2	2
	Переворот, соскок вперед прогнувшись.	1	2
	Подъем переворотом, переворот, соскок вперед.	2	2
	Гимнастическая связка на перекладине.	2	2

	<b>Контрольные нормативы.</b>	<b>4</b>	
	Строевые упражнения на месте	1	2
	Поднимание в сед за 1 минуту	1	2
	Наклон вперёд из положения стоя.	1	2
	Гимнастическая связка на перекладине.	1	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b>	<b>24</b>	
	Построения, расчеты, повороты на месте, перестроения	8	2
	Размахивания в висе соскоки, махом вперед, назад с поворотами.	4	2
	Подъем переворотом, выход в упор.	4	2
	Подъем переворотом, перемах правой, левой .	4	2
	Выход зацепом, оборот вперед.	2	2
	Переворот, соскок вперед прогнувшись	2	2
<b>Зачет</b>		<b>2</b>	
<b>Итого</b>		<b>228</b>	

#### Тематический план и содержание учебной дисциплины. (2-курс)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	Объём часов	Уровень освоение
1	2	3	4
<b>Тема 1. Легкая атлетика.</b>			
	<b>Содержание учебного материала.</b>	<b>4</b>	
	1 Отработка низкого старта, стартовый разгон набегание на финиш.	1	1
	2 Техника эстафетного бега 4x100м, приём и передача эстафеты.	1	1
	3. Самоконтроль на уроках физкультуры.	1	1
	4. Комплекс ГТО.	1	1
	<b>Практические занятия.</b>	<b>18</b>	
	Отработка низкого старта, стартовый разгон, набегание на финиш.	2	2
	Приём и передача эстафеты.	2	2
	Эстафетный бег 4x100м. Бег в коридоре.	2	2

	Эстафетный бег 4x100м.	2	2
	Техника метания гранаты.	2	2
	Метание гранаты	2	2
	Техника бега на средние дистанции	2	2
	Техника бега на длинные дистанции.	2	2
	Переменный бег с ходьбой 3000 - 4000м.	2	2
	<b>Контрольные нормативы.</b>	<b>5</b>	
	Низкий старт, стартовый разгон, набегание на финиш.	1	2
	Бег 60 метров.	1	2
	Прием и передача эстафеты, эстафетный бег 4x100м.	1	2
	Метание гранаты.	1	2
	Бег 3000 метров.	1	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b>	<b>20</b>	
	Низкий старт, стартовый разгон, набегание на финиш.	4	2
	Бег 60 м.	4	2
	Прием-передача эстафеты.	4	2
	Оздоровительные пробежки.	8	2
<b>Тема 2. Спортивные игры.</b>		<b>37</b>	
	<b>Содержание учебного материала.</b>		
	<b>Практические занятия.</b>		
	Футбол, ведение мяча.	2	2
	Футбол перемещение с мячом и без него за бегания.	2	2



Футбол, остановка, передачи мяча.	2	2
Удары по мячу в ворота после ведения с 16,5 метров.	2	2
Волейбол. Прием и передача двумя руками сверху.	2	2
Прием и передача двумя руками снизу.	2	2
Передача на точность.	2	2
Передача на точность в заданную зону.	2	2
Верхние прямые подачи.	2	2
Нижние прямые подачи.	2	2
Верхние боковые подачи.	2	2
Нижние боковые подачи.	2	2
Подача на точность.	2	2
Подача на точность в заданную зону.	1	2
Баскетбол. Ведение мяча на месте и в движении.	2	2
Передача мяча на месте и в движении.	2	2
Техника бросков в кольцо одной, двумя руками.	2	2
Штрафные броски.	2	2
Два шага с места.	2	2
<b>Контрольные нормативы.</b>	<b>9</b>	
Остановка мяча	1	2
Удары по мячу в ворота после ведения с 16,5 метров.	1	2
Прием, передача двумя руками сверху и снизу в кругу R 2м.	1	2
Передача на точность в заданную зону.	1	2
Подача на точность в заданную зону.	1	2
Прыжок в длину с места.	1	2
Штрафные броски в кольцо.	1	2
Броски в кольцо с 4,5 метров (2х5).	1	2
Два шага с ведения.	1	2
<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b>	<b>21</b>	
Остановки, передачи, удары и ведение мяча.	4	2
Прием, передача двумя руками сверху и снизу.	4	2
Верхние и нижние прямые и боковые подачи.	2	2
Ведение мяча на месте и в движении.	4	2
Передача мяча на месте и в движении.	4	2

	Броски мяча одной, двумя руками.	3	2
<b>Тема 3. Гимнастика.</b>		<b>7</b>	
	<b>Содержание учебного материала.</b>	<b>1</b>	
	1. Строевые упражнения на месте.	1	2
	<b>Практические занятия.</b>		
	Строевые упражнения на месте.	2	2
	<b>Контрольные нормативы.</b>	<b>4</b>	
	Подтягивание на перекладине или рывок гирей 16 кг.	1	2
	Строевые упражнения на месте	1	2
	Поднимание в сед за 1 минуту	1	2
	Наклон вперед из положения стоя.	1	2
<b>Зачет</b>		<b>1</b>	
<b>Дифференцированный зачет</b>		<b>1</b>	
<b>Итого</b>		<b>123</b>	

### **Требования к результатам обучения.**

В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура», студент должен

**знать/понимать:**

- 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;

**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;
- соблюдать правила страховки и само страховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, 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.

### **Требования к результатам обучения 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.
- 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 (кроссовая 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:
  - подтягивание на перекладине или сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре);
  - поднимание туловища в сед из положения лежа на спине, руки за головой;
  - прыжки в длину с места или с разбега;
  - бег 30,60,100 м;
  - наклон вперед из положения стоя;
  - бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени).

### 2.3. Характеристика основных видов учебной деятельности.

Содержания обучения	Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий)
<b>ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ</b>	
Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	Знание современного состояния физической культуры и спорта. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний. Знание оздоровительных систем физического воспитания. Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)
1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям. Знание форм и содержания физических упражнений. Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены
2. Самоконтроль, его	Самостоятельное использование и оценка показателей

основные методы, показатели и критерии оценки	функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля
3. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности. Использование знаний динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии. Умение определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Овладение методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности
4. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний. Умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования
<b>ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ</b>	
Учебно-методические занятия	Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье. Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний. Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями. Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении. Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем. Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером. Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности
<b>Учебно-тренировочные занятия</b>	
1. Легкая атлетика.	Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега,

Кроссовая подготовка	бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4х 100 м, 4х 400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши) Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра; сдача контрольных нормативов
3. Гимнастика	Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения. Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики
4. Спортивные игры	Освоение основных игровых элементов. Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения. Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений. Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности. Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта. Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации
Внеаудиторная самостоятельная работа	Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); умение оказывать первую медицинскую помощь при травмах. Соблюдение техники безопасности

### **3. Условия реализации программы учебной дисциплины.**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обучению.**

**Спортивный комплекс:**

**Спортивный зал (корпус № 2)**

Гимнастические стенки, гимнастические скамьи, стол теннисный, перекладина навесная, мячи волейбольные, мячи баскетбольные, мячи футбольные, мячи теннисные, фишки, эстафетные палочки, гимнастические маты, гири 16 кг, флажок, гранаты для метания.

**Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий**

**Электронный стрелковый тир**

#### **3.2. Рекомендуемая литература.**

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Электронных ресурсов, дополнительной литературы**

##### **Основные источники**

1. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 класс [Текст]: учебник для образовательных организаций: базовый уровень / В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2014. – 255 с.

##### **Дополнительные источники:**

- 1 Учебные пособия № 1
- 2 Видео пособия № 1
- 3 Учебные пособия № 2
- 4 Видео пособия № 2
- 5 Учебные пособия № 3
- 6 Видео пособия № 3
- 7 Учебные пособия № 4
- 8 Видео пособия № 4
- 9 Учебные пособия № 5
- 10 Видео пособия № 5
- 11 Учебные пособия № 6
- 12 Видео пособия № 6
- 13 Учебные пособия № 7
- 14 Видео пособия № 7
- 15 Учебные пособия № 8
- 16 Видео пособия № 8
- 17 Учебные пособия № 9
- 18 Указ президента РФ 24.03.2014 №172 / Путин В.В./ Кремль 2014
- 19 Минспорт 18,02,2015№144/ Мутко В.Л.
- 20 Распоряжения совета министров Р.К 02,07,2014№621-р/ Аксенов С.В

##### **Интернет-ресурсы:**

ЭБС. ( знаниум. ком)

[www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

[www.gto.ru](http://www.gto.ru) (Официальный сайт «Готов к труду и обороне»).

#### 4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины.

**Контроль и оценка** результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, сдачи обязательных контрольных заданий, написание рефератов, а также выполнения практических и теоретических индивидуальных норм и требований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Обучающийся должен знать:  - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.  -основы здорового образа жизни.	- практические задания по работе с информацией;  - домашние задания проблемного характера;  - ведение календаря самонаблюдения.  <u>Оценка</u> подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.
Должен уметь:  - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	<b>Методы оценки результатов:</b>  - традиционная система оценок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая оценка;  - тестирование на контрольных занятиях.  <b>Легкая атлетика.</b>  1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину с места, эстафетный бег. 2. Оценка теоритических знаний, правил выполнения низкого старта и эстафетного бега 4х100метров. 3. Оценка технически грамотного выполнения метания гранаты. <b>Спортивные игры.</b>  1. Оценки базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо с места и с ведения, ведения, подачи, передачи);  2. Оценка техника - тактических



	<p>действий студентов;</p> <p><b>Гимнастика</b></p> <p>1. Оценка выполнения строевых упражнений на месте (повороты, расчеты, перестроения, размыкания смыкания.) гимнастической связки на перекладине, нормативы на силу и гибкость;</p> <p>2. Самостоятельное проведения занятия по строевой подготовке, и ОРУ на месте раздельным методом включая его написание.</p>
--	--