

**Департамент образования Вологодской области  
бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Вологодской области  
«ВОЛОГОДСКИЙ СТРОИТЕЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ»**

**УТВЕРЖДЕНО**

приказом директора БПОУ ВО  
«Вологодский строительный колледж»  
№ 255 -УД от 20.06.2017 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

2017г

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. №413) для профессии среднего профессионального образования

**29.01.29 «Мастер столярного и мебельного производства»**

**15.01.05 «Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки))»**

Организация-разработчик:

БПОУ ВО «Вологодский строительный колледж»

Разработчики:

Швецова Е.В., руководитель физического воспитания

Рассмотрена на заседании предметно-цикловой комиссии общеобразовательных дисциплин и рекомендована для внутреннего использования

Протокол № 9 от 23.05.2017 г.

Председатель ПЦК /Малкова С.Л./

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>7</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>26</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>29</b>

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## Физическая культура

### 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих (ППКРС) в соответствии с ФГОС профессии 29.01.29 Мастер столярного и мебельного производства, 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки))

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

Учебная дисциплина «Физическая культура» является общей учебной дисциплиной (базовой) из обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования и изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ППКРС.

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

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

- **личностных:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и 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.

#### **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).

**Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**  
максимальной учебной нагрузки студента 228 час, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки студента 171 часов;  
самостоятельной работы студента 57 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>228</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>171</b>
в том числе:	
теоретические занятия	5
практические занятия	166
<b>Самостоятельная работа студентов (всего)</b>	<b>57</b>
в том числе:	
Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов (ГТО) и др.	57
Выполнение индивидуального и проекта	16
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа студентов	Объем часов	Уровень усвоения
<b>Раздел 1. Введение</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	
	<p>Современное состояние физической культуры и спорта. 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. Особенности организации физического воспитания в учреждениях СПО и ПКР (валеологическая и профессиональная направленность).</p> <p>Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).</p>	3	1
	<b>Практическое задание</b>		
	<p>Определение уровня физической подготовленности студентов: челночный бег 9х9х15х15; прыжок в длину с места; подтягивание в висе хватом сверху (юноши); пресс (девушки); отжимание в упоре лежа на полу; бег дистанция 1000 метров - юноши, 500 метров – девушки.</p>	1	1-2
	<b>Самостоятельная работа</b>		
	<p>1. Подготовка докладов по темам:</p>		



	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Нормы ГТО</li> <li>•Дыхательная гимнастика А. Стрельниковой и К Бутейко.</li> <li>•Материальные и духовные ценности физической культуры.</li> <li>• Основы рационального питания и контроль за весом тела.</li> <li>•Роль физического упражнений в режиме дня студента.</li> <li>•Гигиена физической культуры и спорта.</li> <li>•Физическая культура в общекультурной, профессиональной и социальной подготовке студента.</li> <li>• Движение источник, здоровья, энергии и успешной карьеры.</li> <li>• Современные системы оздоровительной физической культуры.</li> <li>• Методика проведения разминки в учебно-тренировочных занятиях.</li> <li>• Основы и составляющие ЗОЖ (здорового образа жизни).</li> </ul> <p>2.Составление комплексов утренней гигиенической гимнастики</p> <p>3.Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений</p>	4	
<b>Раздел 2.</b> <b>Легкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>20</b>	
	Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно - силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.		
	<b>Практическое задание</b> Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 60 м, эстафетный бег 4×60 м; бег по		

	<p>прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000м – юноши, 1000 м - девушки; прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).</p>	20	1-2
	<p><b>Зачет по разделу №1</b></p>		
	<p><b>Самостоятельная работа</b></p> <p>1. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий;</p> <p>2. Составить комплекс упражнений для разминки мышц ног;</p> <p>3. Составить (работая с учебником) комплекс упражнений для верхнего плечевого пояса;</p> <p>4. Составить и выполнить упражнения на развитие гибкости позвоночника и задней поверхности бедер. Найти в литературе мировой рекорд у мужчин и женщин в прыжках в высоту, в длину.</p> <p>5. Составить и обосновать индивидуальный комплекс физических упражнений.</p>	4	
<p><b>Раздел 3. Гимнастика</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p>	10	
	<p>Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу,</p>		

	<p>выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсоторику. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление.</p>		
	<p><b>Практическое задание</b></p>		
	<p>Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. Техника кувырков. Опорный прыжок через коня способами: согнув ноги, ноги врозь.</p>	<p>10</p>	<p>1-2</p>
	<p><b>Зачет по разделу №2</b></p>		
	<p><b>Самостоятельная работа</b></p> <p>1. Составить комплекс упражнений на развитие гибкости;</p> <p>2. Составить комплекс упражнений на развитие координации.</p> <p>3. Составить самостоятельно комплекс упражнения на развитие силы мышц ног, живота и спины (работа с учебником).</p> <p>4. Подготовка докладов по темам:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• История возникновения гимнастики;</li> </ul>	<p>4</p>	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Влияние осанки на здоровье человека;</li> <li>• ЛФК;</li> <li>• Влияние дыхательной гимнастики на различные функции человека;</li> <li>• Тысяча движений для здоровья по методике Н.М. Амосова;</li> <li>• Методика проведения разминки в учебно-тренировочных занятиях;</li> <li>• Утомление и восстановление организма. Роль физических упражнений в регулировании этих состояний.</li> <li>• Физическое развитие человека и методы его определения.</li> <li>• Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений.</li> </ul>		
<b>Раздел 4. Спортивные игры:</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>54</b>	
	Проведение спортивных игр способствует совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности, укреплению здоровья, в том числе развитию координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции; дифференцировке пространственных временных и силовых параметров движения, формированию двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; совершенствованию взрывной силы; развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности.		
<b>баскетбол</b>	<b>Практическое задание</b>  Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание		

	(приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.	14	1-2-3
<b>волейбол</b>	<b>Практическое задание</b>	14	1-2-3
	Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.		
<b>мини-футбол</b>	<b>Практическое задание</b>	14	1-2-3
	Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.		
<b>Ручной мяч (гандбол)</b>	<b>Практическое задание</b>	12	1-2
	Передача и ловля мяча в тройках, передача и ловля мяча с откосом от площадки, бросок мяча из опорного положения с сопротивлением защитнику, перехваты мяча, выбивание или отбор мяча, тактика		

	<p>игры, скрестное перемещение, подстраховка защитника, нападение, контратака.</p>		
	<b>Зачет по разделу №3</b>		
	<p><b>Самостоятельная работа</b></p> <p>1. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий;</p> <p>2. Изучить все тонкости правил игры в:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- баскетбол;</li> <li>- волейбол;</li> <li>- мини-футбол;</li> <li>- ручной мяч (гандбол).</li> </ul> <p>3. Выполнять упражнения на развитие гибкости позвоночника и задней поверхности бедер, сгибание и разгибание рук в упоре лежа 10 - 15 раз, 2-3 подхода. Определить понятие – «стратегия игры».</p> <p>4. Упражнения на развитие гибкости позвоночника и задней поверхности бедер. Определить понятие «либеро»?</p>	<b>10</b>	
<b>Раздел 5. Лыжная подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>16</b>	
	<p>Решает оздоровительные задачи, задачи активного отдыха. Увеличивает резервные возможности сердечнососудистой и дыхательной систем, повышает защитные функции организма. Совершенствует силовую выносливость, координацию движений. Воспитывает смелость, выдержку, упорство в достижении цели.</p>		
	<b>Практическое задание</b>		
	Переход с одновременных лыжных ходов		

	<p>на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях</p>	<b>16</b>	1-2-3
	<p><b>Зачет по разделу №4</b></p>		
	<p><b>Самостоятельная работа</b></p> <p>1. Катание на лыжах в свободное время;</p> <p>2. Выполнять приседания 15-20 раз, 2-3 подхода. Подготовить ответ на вопрос: По какому признаку разделяют лыжные мази?</p> <p>3. Выполнять сгибание и разгибание рук в упоре лежа 10-15 раз, 2-3 подхода. Подготовить ответ на вопрос: Чем необходимо руководствоваться, при выборе лыжных мазей или парафина?</p> <p>4. Поднимать туловище из положения лежа на спине 15-20 раз, 2-3 подхода. Подготовить ответ на вопрос: Какие два вида различают в одновременном одношажном ходе? Техника данных видов.</p>		
<p><b>Раздел 6. Виды спорта по выбору</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p>	<b>14</b>	
	<p>Решает задачи коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, совершенствует регуляцию мышечного тонуса. Воспитывает абсолютную и относительную силу избранных групп мышц. При занятиях</p>		

	«Фризби» совершенствуют чувство темпа, ритма, координацию движений, гибкость, силу, выносливость.		
<b>Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах</b>	<b>Практическое задание</b>	6	1-2-3
	Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий.		
	<b>Самостоятельная работа</b> 1.Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий. 2. Подготовить доклад на тему: •Методика проведения разминки в учебно-тренировочных занятиях.		
<b>Спортивная игра «Фризби»</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Проведение спортивных игр способствует совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности, укреплению здоровья, в том числе развитию координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции; дифференцировке пространственных временных и силовых параметров движения, формированию двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; совершенствованию взрывной силы; развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности.		



	<b>Практическое задание</b>		
	Ловля и передача диска, вырывание и выбивание (приемы овладения диском), приемы техники защиты – перехват, приемы, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам	8	1-2-3
	<b>Зачет по теме №5</b>		
	<b>Самостоятельная работа</b> 1.Совершенствование техники и тактики игры в процессе самостоятельных занятий; 2.Изучить все тонкости правил игры в фризби и ее разновидности.	2	
	<b>Итоговый зачет за 1 курс</b>	2	3
<b>Выполнение индивидуального проекта</b>		<b>16</b>	
<b>Темы индивидуальных проектов:</b> 1.Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие. 2. Причины заболеваний студента. 3. Индивидуальные (возрастные, половые, состояние здоровья, физические возможности организма, мотивация и др.) особенности построения самостоятельных занятий физическими упражнениями. 4. Инновационные виды занятий физическими упражнениями (шейпинг, пилатес, фитбол и др.). 5. Медицинские противопоказания занятиями физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при (данном) заболевании. 6. Профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы с помощью средств физической культуры.			3

<p>7. Профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата с помощью средств физической культуры.</p> <p>8. Питание во время занятий оздоровительными видами физической культуры.</p> <p>9. Общая характеристика и классификация легкоатлетических видов спорта.</p> <p>10. Общая характеристика и классификация гимнастики.</p> <p>11. ГТО – норма жизни.</p> <p>12. Общая характеристика и классификация видов лыжного спорта.</p> <p>13 История возникновения и развитие баскетбола в России.</p> <p>14. История возникновения баскетбольного клуба «Вологда-Чеваката» г. Вологда.</p> <p>15. История возникновения и развитие волейбола в России.</p> <p>16. Современные правила игры в баскетбол.</p> <p>17. Современные правила игры в волейбол.</p> <p>18. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки).</p> <p>19. Физическая культура в профессиональной подготовке студента.</p> <p>20. Регулировка массы тела с помощью средств физической культуры.</p> <p>21. Профилактика профессиональных заболеваний с помощью средств физической культуры.</p> <p>22. Восстановительные средства после физической нагрузки.</p> <p>23. Роль физической культуры в профилактике вредных привычек.</p> <p>24. Различные методики определения уровня физического развития и здоровья.</p>		
--	--	--

25. Античные Олимпийские игры.		
26. Выступление России на Олимпийских играх.		
27. Выдающиеся конькобежцы Вологодской области.		
28. Развитие лыжного спорта в Вологодской области.		
29. Физическая культура как средство активного отдыха.		
30. Подготовка и проведение обучения подвижной игре.		

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

### 2.2.2. Второй год обучения

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа студентов	Объем часов	Уровень усвоения
Введение	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	
	Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Контроль (тестирование) состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.	2	1
	<b>Практическое задание</b>		
	Определение уровня физической подготовленности студентов: челночный бег 9х9х15х15; прыжок в длину с места;	2	1-2

	<p>подтягивание в висе хватом сверху (юноши); пресс (девушки); отжимание в упоре лежа на полу; бег дистанция 1000 метров - юноши, 500 метров – девушки.</p> <p><b>Самостоятельная работа</b>  1. Составление и выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий.  2. Подготовка докладов по теме: «Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания»</p>	4	
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	8	
	Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.		
	<b>Практическое задание</b>		
	Кроссовая подготовка: бег 60 м, техника совершенствования эстафетный бег 4×60 м, равномерный бег на дистанцию 2000 м – юноши, 1000м - девушки; техника совершенствования прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способом, «ножницы», метание гранаты весом 700 г.	8	2
	<b>Зачет по разделу №1</b>	4	
	<b>Самостоятельная работа</b> 1. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.		
<b>Раздел 2. Гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	8	
	Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсоторику. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление.		
	<b>Практическое задание</b>		
	Висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. Техника кувырков. Стойка		

	<p>на руках. Опорный прыжок через коня способом согнув ноги, ноги врозь</p>	8	8
	<b>Зачет по разделу №2</b>		
	<p><b>Самостоятельная работа</b> 1.Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течении дня, в ходе учебной и производственной практики, в свободное время</p>	4	
<b>Раздел 3. Спортивные игры:</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>28</b>	
	<p>Проведение спортивных игр способствует совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности, укреплению здоровья, в том числе развитию координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции; дифференцировке пространственных временных и силовых параметров движения, формированию двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; совершенствованию взрывной силы; развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности.</p>		
<b>баскетбол</b>	<b>Практическое задание</b>		
	<p>Техника совершенствования ловли и передачи мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Учебно- тренировочная игра</p>	14	2-3
<b>волейбол</b>	<b>Практическое задание</b>		

	Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.	14	2-3
	<b>Зачет по разделу №3</b>	5	
	<b>Самостоятельная работа</b> 1. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.		
<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>Дифференцированный зачет</b>	<b>3</b>	<b>3</b>

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

### 2.3. ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ

Наименование разделов, тем.	Характеристика основных видов учебной деятельности		
	Предметные	Метапредметные	Личностные
<p><b>Раздел 1. Введение Теория</b></p>	<p><b>Формулировать</b> основные понятия физической культуры, влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;</p> <p><b>Проводить</b> контроль и оценку индивидуального физического развития и физической подготовленности;</p> <p><b>Планировать</b> в соответствии с правилами системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.</p> <p><b>Выполнять</b> простейшие приемы самомассажа и релаксации;</p> <p><b>Проводить</b> самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.</p>	<p><b>Адекватно использовать</b> речевые средства для решения различных коммуникативных задач; <b>владение</b> устной и письменной речью;</p> <p><b>строить</b> монологическое контекстное высказывание.</p> <p><b>Адекватно, точно и последовательно отображать</b> в речи (описание, объяснение) содержание совершаемых действий, как в форме громкой социализированной речи; так и в форме внутренней речи, как в устной, так и в письменной речи.</p> <p>Уметь <b>анализировать, критически оценивать и интерпретировать</b> информацию.</p> <p><b>Иметь представление</b> различных системах физического самосовершенствования</p> <p><b>Проводить</b> комплексы упражнений производственной гимнастики</p>	<p><b>Способность</b> вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, <b>находить</b> общие цели и сотрудничать для их достижения.</p> <p><b>Сознательное отношение</b> к здоровому образу жизни как условию успешной профессиональной и общественной деятельности.</p>
<p><b>Раздел 2. Легкая атлетика</b></p>	<p><b>Выполнять</b> технику бега, прыжков, метаний;</p> <p><b>Объяснять</b> влияние физических упражнений на организм человека;</p> <p><b>Применять</b> упражнения легкой атлетики для физического самосовершенствования.</p>	<p><b>Анализировать и осмысливать</b> способы выполнения двигательных действий.</p> <p><b>Объяснять</b> изученные положения на самостоятельно подобранных конкретных примерах.</p> <p><b>Осуществлять</b> поиск информации для выполнения учебных заданий с</p>	<p><b>Вносить</b> необходимые коррективы в технику выполнения действия после его завершения на основе учета характера сделанных ошибок.</p> <p><b>Планировать</b> занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры</p>

		использованием учебной литературы	
<b>Раздел 3. Гимнастика.</b>	<p><b>Выполнять</b> технику гимнастических упражнений.</p> <p>Исполнять технику безопасности при выполнении упражнений спортивной и атлетической гимнастики;</p> <p><b>Выполнять</b> индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;</p> <p>выполнять упражнения комплекса ГТО.</p> <p><b>Оказывать</b> первую помощь при травмах.</p>	<p><b>Осуществлять</b> поиск информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы и сети интернет.</p>	<p><b>Видеть и понимать</b> технику выполнения двигательного действия и применять его для направленной коррекции телосложения.</p>
<b>Раздел 4. Спортивные игры.</b>	<p><b>Иметь представление</b> об истории возникновения и развития баскетбола, волейбола, мини-футбола, гандбола, фризби;</p> <p><b>Судить</b> соревнования по баскетболу, волейболу, мини-футбола, гандбола, фризби;</p> <p><b>Выполнять</b> основные технические приемы спортивных игр, тактически грамотно взаимодействовать с партнерами по команде;</p> <p><b>Оказывать</b> первую помощь при ушибах и ссадинах.</p>	<p><b>Адекватно</b> оценивать собственное поведение и поведение партнёра и вносить необходимые коррективы в интересах достижения общего результата).</p> <p><b>Осуществлять</b> поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий.</p> <p><b>Анализировать и осмысливать</b> способы взаимодействия в команде</p> <p><b>Моделировать</b> игровые ситуации и строить схемы их решения.</p> <p><b>Формулировать</b> и озвучивать действия свои и команды.</p> <p><b>Составлять</b> план и последовательность действий.</p>	<p><b>Предлагать</b> помощь и сотрудничество;</p> <p><b>Проявлять</b> активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач</p> <p><b>слушать и вступать в диалог, участвовать в коллективном обсуждении</b> игровых ситуаций.</p> <p><b>Учитывать</b> разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве.</p> <p><b>Понимать</b> информацию, представленную в текстовой форме.</p> <p><b>Сохранять самообладание</b> в сложных игровых ситуациях.</p>



		<p><b>Осуществлять</b> констатирующий и прогнозирующий контроль по результату и по способу действия.  <b>Находить</b> причины результата игры.</p>	
<p><b>Раздел 5.</b>  <b>Лыжная подготовка.</b></p>	<p><b>Самостоятельно подбирать</b> и готовить для занятий лыжный инвентарь.  <b>Выполнять</b> передвижение на лыжах с учетом рельефа местности и условий скольжения.  <b>Оказывать</b> первую помощь при переохлаждении, обморожении.</p>	<p><b>Использовать</b> средства физической культуры для оздоровления организма.  <b>Искать</b> наиболее эффективные способы решения задач в зависимости от конкретных условий.</p>	<p><b>Развивать</b> двигательные качества средствами лыжной подготовки.</p>
<p><b>Раздел 6.</b>  <b>Виды спорта по выбору.</b>  <b>Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах</b></p>	<p><b>Выполнять</b> технику гимнастических упражнений.  Исполнять технику безопасности при выполнении комплексов атлетической гимнастики;  <b>Выполнять</b> индивидуально подобранные комплексы упражнений атлетической гимнастики;  выполнять упражнения комплекса ГТО.  <b>Оказывать</b> первую помощь при травмах</p>	<p><b>Анализировать и осмысливать</b> способы выполнения двигательных действий.  Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп  <b>Объяснять</b> изученные положения на самостоятельно подобранных конкретных примерах.  <b>Осуществлять</b> поиск информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы</p>	<p><b>Видеть и понимать</b> технику выполнения двигательного действия и применять его для направленной коррекции телосложения.</p>

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Реализация программы дисциплины «Физическая культура» требует наличия спортивного комплекса:

- учебный кабинет;
- универсальный спортивный зал;
- тренажёрный зал;
- спортивная площадка;
- раздевалка.

#### **Оборудование учебного спортивного комплекса**

Спортивное оборудование:

- баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи;
- щиты;
- ворота;
- корзины;
- сетка, стойки, антенны;
- скакалки;
- гимнастическая перекладина;
- шведская стенка;
- гимнастические маты;
- секундомеры;
- лыжная база;
- лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.);
- учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности;

#### **Оборудование для контроля и оценки действий:**

- комплект для занятий гимнастикой;
- комплект для занятий легкой атлетикой;
- комплект оборудования для занятий спортивными играми; подвижными играми;
- комплект для занятий атлетической гимнастикой;
- комплект для занятий лыжной подготовкой.

#### **Дидактические средства обучения:**

- таблицы;
- схемы;
- учебные пособия;
- методические рекомендации.

#### **Технические средства обучения:**

- ноутбук.

#### **Средства телекоммуникации:**

- доступ в сеть Интернет.

### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

#### **Перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы**

Основные источники:

1. Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. - М., 2013.
  2. Евсеев Ю.И. Физическое воспитание. - Ростов н/Д, 2013.
  3. Кабачков В.А. Полиевский С.А., Буров А.Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. - М., 2013
  4. Литвинов А. А., Козлов А.В., Ивченко Е.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. - М., 2014.
  5. Манжелей И. В. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. - Тюмень, 2013
  6. Миронова Т. И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. - Кострома, 2014.
  7. Тимонин А.И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н.Ф.Басова. - 3-е изд. - М., 2013.
  8. Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Егоров С.С. и др. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В.Я.Кикотя, И.С.Барчукова. - М., 2013
  9. Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г.В.Барчуковой. - М., 2013.
  10. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. - М., 2014.
  11. Гамидова С. К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. - Смоленск, 2013.
  12. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. - М., 2013.
  13. Сайганова Е.Г, Дудов В. А. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие.- М., 2013.
  14. Лях В.И. Физическая культура: учебник для учащихся 10-11 кл., общеобразоват. учреждений/ В.И. Лях, А.А. Зданевич; под общ. ред. В.И. Ляха. - М.: Просвещение, 2013.
- Дополнительные источники:
1. Вайнбаум Я.С. Гигиена физического воспитания и спорта: Учебное пособие.– М.: Академия, 2013.
  2. Жуков М. Н. Подвижные игры. – М.: Академия, 2013.
  3. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник для вузов [Текст] / В.И. Ильинич. –М.: Гардарики, 2013.
  4. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура: учеб.для учащихся 10 - 11 кл. общеобразоват. Учреждений. – М.: просвещение, 2013.
  5. Решетников Н.В. Физическая культура. - М., 2013.

6. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб. пособия для студентов СПО. - М., 2013.

7. Методические указания к практическим работам по учебной дисциплине «Физическая культура»

8. Методические рекомендации по организации внеаудиторной самостоятельной работы по учебной дисциплине «Физическая культура»

Интернет - ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики

<http://sport.minstm.gov.ru>

2. Физическая культура студента [Электронный ресурс] – Режим доступа:

[http://www.cnit.ssau.ru/kadis/ocnov\\_set/](http://www.cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/)

3. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту РФ. [Электронный ресурс] - Режим доступа: <http://www.lib.sportedu.ru>

4. Если хочешь быть здоров. Публикация различных материалов по физкультуре и спорту, различным методикам оздоровления и т.п. [Электронный ресурс] - Режим доступа: <http://www.members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm>

5. Журнал «Культура здоровой жизни» [Электронный ресурс] - Режим доступа: <http://www.kzg.narod.ru/>

6. Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской Государственной Академии физической культуры. [Электронный ресурс] - Режим доступа: <http://www.tpfk.infosport.ru>

7. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

8. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).

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

10. [www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется в процессе проведения практических занятий, тестирования, опроса, а также выполнения студентами индивидуальных заданий

Результаты обучения (освоенные умения, освоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения:	
1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	формализованное наблюдение выполнения практических тестов на практических занятиях, экспертная оценка соответствия результатов формализованного наблюдения заданным критериям на дифференцированном зачете.
Знания:	
1. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, основы физической культуры и здорового образа жизни	- формализованное наблюдение за деятельностью студента в процессе освоения программы учебной дисциплины в виде текущего контроля и на дифференцированном зачете; - экспертная оценка соответствия результатов формализованного наблюдения заданным критериям на дифференцированном зачете
2. Основы здорового образа жизни	- формализованное наблюдение за деятельностью студента в процессе освоения программы учебной дисциплины в виде текущего контроля и на дифференцированном зачете; - экспертная оценка соответствия результатов формализованного наблюдения заданным критериям на дифференцированном зачете; - оценка эффективности решения тестовых заданий и выполнения практического тестирования на дифференцированном зачете

### Система контроля знаний, умений и навыков по предмету за 1 – 2 курс

№	Раздел учебного плана	группа № 11, 21	группа № 13,23	группа № 16,26	группа № 17,27	Вид контроля	Способ контроля
1.	Введение +Основы знаний	8	8	8	8	входной	Челночный бег 9х9х15х15; прыжок в длину с места; подтягивание в висе хватом сверху; отжимание; теоретические тесты.
2.	Легкая атлетика	20	28	28	28	текущий	Бег 60 метров; эстафетный бег 4х60; бег на дистанцию 2000м; прыжок в длину с разбега; прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: перешагивания, «ножницы»; полоса препятствий; метание гранаты 700 г.
							Подтягивание

3.	Гимнастика	18	18	18	18	текущий	в висе хватом сверху; подъем переворотом в упор силой; опорный прыжок через коня в ширину способами «согнув ноги», «ноги врозь»; опорный прыжок через коня в длину способами «согнув ноги», «ноги врозь»; акробатическое соединение из 4 элементов
4.	Спортивные игры: волейбол	28	28	28	28	текущий	Правила игры; верхняя передача; нижняя передача; верхняя прямая подача; прием мяча с подачи; постановка блока (одиночный, групповой); нападающий удар; прием мяча с последующим нападением; игра по правилам.
5.	Спортивные игры: баскетбол	28	28	28	28	текущий	Правила игры; ловля и передача мяча; ведение мяча; ведение 2 шага бросок в

							кольцо; штрафные броски; броски с места, в движении, в прыжке; игра по правилам.
6	Спортивные игры: мини-футбол	14	14	14	14	текущий	Правила игры; удар по мячу, средней частью подъема ноги; удары головой по мячу; игра по правилам.
7	Спортивные игры: ручной мяч	12	12	12	12	текущий	Правила игры; передача и ловля мяча; передача и ловля мяча с отскоком от пола в тройках; игра по правилам.
8.	Лыжная подготовка	16	16	16	16	текущий	Преодоление подъемов разными способами; спуски с гор; техника классических ходов; техника коньковых ходов; прохождение дистанции 6 км.
9.	Виды спорта по выбору: фризби	8	8	8	8	текущий	Правила игры; ловля и передачи диска; приемы техники защиты; игра по правилам
10	Атлетическая						Круговая



	гимнастика, работа на тренажерах	8	8	8	8	текущий	тренировка
11	Самостоятельная работа студентов	57	57	57	57	текущий	Рефераты; тесты
	Дифференцированный зачет	3	3	3	3	итоговый	Практическая часть (спортивные нормативы); теоретическая часть (тест)
	<b>Итого</b>	<b>228</b>	<b>228</b>	<b>228</b>	<b>228</b>		