

Областное государственное бюджетное
профессиональное образовательное учреждение
«Ульяновский строительный колледж»

**Контрольный
экземпляр**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОУД6.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

(индекс и наименование учебной дисциплины)

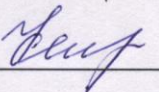
08.01.08 Мастер отделочных строительных работ

(код и наименование профессии)

Рабочая программа разработана на основе примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО», протокол № 3 от 21 июля 2015 г.).

РАССМОТРЕНА

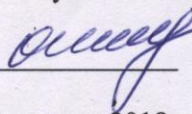
ПЦК общеобразовательных дисциплин
Председатель ПЦК

 С.А. Чигрина

(протокол от 30 августа 2018 г. № 11)

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора ОГБПОУ УСК
по научно – методической работе

 О.А. Уханова

30 августа 2018 г.

Разработчик: Пастухов Владимир Сергеевич – преподаватель ОГБПОУ УСК

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	20
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	22

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУДб.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1 Область применения программы.

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС среднего общего образования (утвержденного Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413) и предназначена для получения среднего общего образования студентами, обучающихся на базе основного общего образования по профессии 08.01.08 Мастер отделочных строительных работ. Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с техническим профилем профессионального образования.

1.2. Цели учебной дисциплины:

Содержание программы ОУДб.04 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.

1.3. Общая характеристика учебной дисциплины

Содержание учебной дисциплины ОУДб.04 Физическая культура направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Реализация содержания учебной дисциплины ОУДб.04 Физическая культура в преемственности с другими общеобразовательными дисциплинами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся посредством лично и общественно значимой деятельности, становлению целостного 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 ОУДб.04 Физическая культура представлено тремя содержательными линиями: 1) физкультурно-оздоровительной деятельностью; 2) спортивно-оздоровительной деятельностью с прикладной ориентированной подготовкой; 3) введением в профессиональную деятельность специалиста.

Основное содержание учебной дисциплины ОУДб.04 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.

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.

Специфической особенностью реализации содержания учебной дисциплины «Физическая культура» является ориентация образовательного процесса на получение преподавателем физического воспитания оперативной информации о степени освоения теоретических и методических знаний, умений, состоянии здоровья, физического развития, двигательной, психофизической, профессионально-прикладной подготовленности студента.

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» предполагает, что студентов, освобожденных от занятий физическими упражнениями, практически нет. Вместе с тем в зависимости от заболеваний двигательная активность обучающихся может снижаться или прекращаться. Студенты, временно освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, осваивают теоретический и 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» (ГТО).

Изучение общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» завершается подведением итогов в форме зачета в рамках промежуточной аттестации студентов в процессе освоения ОПОП СПО с получением среднего общего образования (ППКРС, ППССЗ).

1.4. Результаты освоения учебной дисциплины

Освоение содержания учебной дисциплины ОУДб.04 Физическая культура обеспечивает достижение обучающимися 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).

1.5. Место учебной дисциплины в учебном плане: общеобразовательный цикл.

Учебная дисциплина относится к предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» и является общей дисциплиной общеобразовательного цикла.

1.6. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины максимальной учебной нагрузки обучающегося **282** часа, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **188** часов
- самостоятельной работы обучающегося **94** часа

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУДб.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	282
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	188
в том числе:	
теоретические занятия (лекции)	8
практические занятия	180
контрольные работы	-
курсовые работы	-
Самостоятельные работы обучающегося (всего)	94
в том числе:	
- подготовка докладов	24
- подготовка рефератов	20
- подготовка презентаций	19
- подготовка сообщений	10
- участие в соревнованиях	21
Итоговая аттестация в форме зачета	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины ОУДб. 04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объём часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Гигиена		3	
Тема 1.1 Личная гигиена	Содержание учебного материала Гигиеническое требование к организации и проведению учебных занятий в спортивной одежде и обуви, к местам занятий.	2	2
Тема 1.2 Обще- ственная гигиена	Содержание учебного материала Гигиеническое требование к спортивному инвентарю и оборудованию. Гигиена сна. Вред курения и употребления алкоголя и наркотиков.	1	2
Раздел 2. Легкая атлетика		32(20+12 вср)	
	Практические занятия		
	ПЗ 1 Знакомство с техникой бега по прямой, с особенностями низкого старта, стартового разгона; обучение бегу по дистанции, финишированию.	2	
	ПЗ 2 Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений. Знакомство с техникой приземления в прыжках в длину способом «согнув ноги». Знакомство с техникой метания в цель.	2	
	ПЗ 3 Обучение технике низкого старта. Обучение правильному приземлению после прыжка с места, с ускоренного разбега.	2	
	ПЗ 4 Обучение технике метания с места, со скачка. Повторение техники низкого старта. Пробегание отрезков с последующим финишированием.	2	
	ПЗ 5 Обучение технике прыжка в длину способом «согнув ноги» с укороченного разбега. Обучение метанию с 3, 5 шагов разбега, технике метания с полного разбега.	2	
	ПЗ 6 Совершенствование техники бега на короткие дистанции: правильной работе рук и ног. Обучение правильному подбору разбега.	2	
	ПЗ 7 Разучивание техники бега по виражу, прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги».	2	
	ПЗ 8 Обучение технике бега на средние дистанции. Обучение технике прыжка в длину способом «согнув ноги», метанию гранаты с места, со скачка, с разбега.	2	
	ПЗ 9 Повторение техники прыжков в длину различными способами. Метание гранаты в цель и на длину.	2	
	ПЗ 10 Сдача контрольных нормативов в беге на средние дистанции.	2	

	Самостоятельная работа: 1. Подготовка рефератов и докладов на тему «Гигиена сна», «Закаливание» 2. Подготовка докладов на тему «Вред курения, наркотиков и алкоголя» 3. Участие в соревнованиях 4. Подготовка сообщений на тему «Легкоатлеты в России» 5. Подготовка рефератов на тему «Польза легкой атлетики»		2 2 2 3 3	
Раздел 3. Волейбол			29(18+11 вср)	
	Практические занятия			
	ПЗ 11	Ознакомление со стойками в волейболе: основной, правосторонней, левосторонней. Обучение технике приема и передачи мяча сверху, снизу, двумя руками.	2	
	ПЗ 12	Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений. Обучение технике челночного бега 3*10. Обучение технике приема мяча сверху, снизу, двумя руками.	2	
	ПЗ 13	Ознакомление с заменой техники попеременной постановки рук: высоко, низко. Обучение технике прыжков со скакалкой на месте, в движении.	2	
	ПЗ 14	Разучивание приёма, передачи мяча в парах, тройках. Разучивание техники подачи «верхняя прямая». Развитие навыков ловкости, быстроты, прыгучести.	2	
	ПЗ 15	Обучение технике приема, передачи мяча через сетку. Разучивание приёма мяча и выполнение передачи после подачи.	2	
	ПЗ 16	Совершенствование техники нападающего удара. Развитие навыков прыгучести	2	
	ПЗ 17	Совершенствование техники нападающего удара. Обучение технике приема мяча после подачи.	2	
	ПЗ 18	Обучение блокированию мяча. Обучение взаимодействию линии защиты и нападения.	2	
	ПЗ 19	Обучение тактическому взаимодействию в парах, тройках. Обучение технике приема и передачи мяча, подачи.	2	
	Самостоятельная работа: 1. Участие в соревнованиях по волейболу 2. Подготовка сообщений на тему «Российские достижения в Волейболе» 3. Подготовка рефератов на тему «Российские волейболисты» 4. Подготовка презентаций на тему «Челночный бег»		3 2 3 3	
Раздел 4. Лыжная подготовка			40(28+12 вср)	
	Практические занятия			
	ПЗ 20	Обучение технике безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Обучение стар-	2	

		товым упражнениям с лыжами. Обучение технике лыжных ходов.	
	ПЗ 21	Ознакомление с техникой поперечного двухшажного и одношажного хода. Знакомство с техникой поворотов. Развитие выносливости.	2
	ПЗ 22	Повторение техники поперечного двухшажного хода.	2
	ПЗ 23	Овладение техникой одновременно-одношажного хода (основной вариант), поворотов на лыжах «махом».	2
	ПЗ 24	Овладение техникой поперечного одношажного хода. Развитие выносливости.	2
	ПЗ 25	Овладение техникой перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные.	2
	ПЗ 26	Овладение техникой преодоления подъемов и препятствий.	2
	ПЗ 27	Выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	2
	ПЗ 28	Овладение техникой конькового хода, торможения. Совершенствование техники поворотов. Развитие выносливости.	2
	ПЗ 29	Овладение техникой торможения. Обучение технике одношажного хода.	2
	ПЗ 30	Обучение технике спусков и подъемов. Развитие силовых качеств.	2
	ПЗ 31	Повторение техники одновременно-одношажного хода (основной вариант). Развитие скоростных качеств.	2
	ПЗ 32	Применение тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование.	2
	ПЗ 33	Совершенствование техники поворотов. Развитие выносливости.	2
	Самостоятельная работа: 1. Подготовка докладов на тему «Развитие лыжного спорта в России» 2. Подготовка презентаций на тему «Общие рекомендации к лыжной одежде» 3. Подготовка рефератов на тему «Простейшие правила и гигиенические требования к занятиям на лыжах»		4 4 4
Раздел 5. Баскетбол			25(16+9 вср)
	Практические занятия		
	ПЗ 34	Обучение технике ведения мяча правой рукой. Обучение технике ведения мяча левой рукой. Развитие координационных способностей	2
	ПЗ 35	Обучение технике бросания мяча одной рукой от головы. Освоение техники самоконтроля при занятиях	2
	ПЗ 36	Обучение технике ведения мяча и ее закрепление. Закрепление техники бросания мяча одной рукой от головы.	2

	ПЗ 37	Обучение технике передачи мяча. Ознакомление с пространственными, временными и силовыми параметрами движения.	2	
	ПЗ 38	Обучение технике игры в защите. Развитие ориентации в пространстве, скорости реакции.	2	
	ПЗ 39	Обучение технике игры в нападении. Совершенствование техники ведения мяча.	2	
	ПЗ 40	Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений. Обучение технике ведения в сочетании с броском в корзину.	2	
	ПЗ 41	Закрепление техники броска с точек. Совершенствование техники бросания мяча.	2	
	Самостоятельная работа			
Раздел 6. Легкая атлетика	1. Подготовка докладов на тему «История баскетбола»		3	
	2. Подготовка сообщений на тему «Баскетбол в России»		3	
	3. Участие в соревнованиях по баскетболу.		3	
			20(12+8 вср)	
	Практические занятия			
	ПЗ 42	Повторение техники бега на короткие дистанции. Закрепление техники метания гранаты с полного разбега.	2	
	ПЗ 43	Закрепление техники бега на средние дистанции. Закрепление техники бега на длинные дистанции. Закрепление техники бега на время.	2	
	ПЗ 44	Обучение технике приземления в прыжках в длину способом «согнув ноги», технике метания в цель.	2	
	ПЗ 45	Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений. Закрепление техники метания гранаты. Развитие двигательных качеств.	2	
	ПЗ 46	Закрепление техники прыжка в длину с места. Закрепление техники прыжка в длину с разбега. Развитие прыгучести. Подготовка к сдаче норм ГТО.	2	
	ПЗ 47	Закрепление техники бега по прямой: низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Обучение бегу на длинные дистанции на время. Развитие выносливости. Сдача нормативов.	2	
	Самостоятельная работа			
	1. Подготовка рефератов и докладов на тему «История легкой атлетики»		4	
Раздел 7.	2. Участие в соревнованиях по легкой атлетике		4	
			5	

Туризм	Содержание учебного материала Оздоровительное и оборонное значение туризма. Задачи. Виды. Охрана. Природа и соблюдение техники безопасности. Охрана природы и соблюдение техники безопасности		1	2
	Практические занятия			
	ПЗ 48	Использование различных способов преодоления естественных препятствий. Обучение укладке и транспортировке рюкзака, розжигу костра. Ознакомление с техникой передвижения, выбором места для палатки и её установкой	2	
	ПЗ 49	Зачет	2	
Раздел 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка			2	2
	Содержание учебного материала Термин «прикладность». Основное назначение ППФП. Задачи ППФП. Характер основных рабочих движений. Особые внешние условия деятельности.		2	
Раздел 9. Легкая атлетика			16(10+6 вср)	
	Практические занятия		2	
	ПЗ 50	Повторение техники бега по прямой: низкий старт; стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Закрепление техники приземления в прыжках в длину способом «согнув ноги», техники метания в цель.		
	ПЗ 51	Повторение техники низкого старта. Выполнение упражнений на правильное приземление после прыжка с места, с ускоренного разбега. Повторение техники метания с места, со скачка.	2	
	ПЗ 52	Повторение техники низкого старта. Пробегание отрезков с последующим финишированием. Повторение техники прыжка в длину способом «согнув ноги» с укороченного разбега. Метание гранаты с 3, 5 шагов разбега.	2	
	ПЗ 53	Обучение технике бега на короткие дистанции: правильной работе рук и ног. Обучение правильному подбору разбега.	2	
	ПЗ 54	Обучение технике бега по виражу. Повторение техники прыжков в длину различными способами. Метание гранаты в цель и на длину. Подготовка к сдаче норм ГТО. Сдача контрольных нормативов в беге на средние дистанции.	2	
		Самостоятельная работа: 1. Подготовка рефератов и докладов на тему «Задачи, решаемые в процессе ППФП». 2. Подготовка докладов на тему «Средства и методические основы построения ППФП». 3. Подготовка презентаций на тему «Легкоатлеты в России и зарубежом»	2 2 2	

Раздел 10. Волейбол			18(12+ 6 вср)	
	Практические занятия			
	ПЗ 55	Тренировка стоек в волейболе: основной, правосторонней, левосторонней. Повторение техники приема и передачи мяча сверху, снизу, двумя руками. Повторение техники челночного бега 3*10	2	
	ПЗ 56	Отработка техники приема мяча сверху, снизу, двумя руками. Изменение техники попеременной постановки рук: высоко, низко. Отработка техники прыжков со скакалкой на месте, в движении.	2	
	ПЗ 57	Обучение приёму, передаче мяча в парах, тройках. Обучение технике подачи «верхняя прямая». Развитие навыков ловкости, быстроты, прыгучести	2	
	ПЗ 58	Отработка техники приема, передачи мяча через сетку. Обучение приёму мяча и выполнения передачи после подачи. Развитие навыков прыгучести	2	
	ПЗ 59	Обучение технике нападающего удара. Блокирование мяча. Обучение технике приема мяча после подачи. Обучение взаимодействию линии защиты и нападения. Повторение техники приема и передачи мяча, подачи.	2	
	ПЗ 60	Отработка тактического взаимодействия в парах, тройках. Развитие навыков игры в волейбол.	2	
	Самостоятельная работа: 1. Подготовка презентаций на тему «Волейбол в России» 2. Подготовка рефератов и докладов на тему «Российские достижения в Волейболе» 3. Участие в соревнованиях по волейболу.		2 2 2	
Раздел 12. Лыжная подготовка			18(12+6 вср)	
	Практические занятия			
	ПЗ 61	Совершенствование техники поперечного двухшажного хода.	2	
	ПЗ 62	Совершенствование техники одновременного одношажного хода (основной вариант). Повороты на лыжах «махом»	2	
	ПЗ 63	Совершенствование техники поперечного двухшажного и одношажного хода. Совершенствование техники поворотов. Развитие выносливости.	2	
	ПЗ 64	Совершенствование техники конькового хода. Совершенствование техники торможения. Совершенствование техники конькового хода.	2	
	ПЗ 65	Совершенствование техники торможения и ее совершенствование. Совершенствование техники одношажного хода. Изучение и совершенствование техники спусков и подъемов. Развитие силовых качеств.	2	

	ПЗ 66	Совершенствование техники поперечного двухшажного и одношажного хода. Совершенствование техники поворотов. Развитие выносливости.	2	
	Самостоятельная работа: 1. Подготовка рефератов и докладов на тему «История горнолыжного спорта» 2. Подготовка презентаций на тему «Техники передвижения на лыжах» 3. Подготовка докладов на тему «Классические лыжные ходы»		2 2 2	
			14(10+4 вср)	
	Практические занятия			
Раздел 13. Баскетбол	ПЗ 67	Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений. Обучение технике ведения мяча правой рукой. Обучение технике ведения мяча левой рукой.	2	
	ПЗ 68	Обучение технике бросания мяча одной рукой от головы. Закрепление техники бросания мяча одной рукой от головы.	2	
	ПЗ 69	Обучение технике игры в защите. Обучение технике ведения мяча и ее закрепление.	2	
	ПЗ 70	Обучение технике передачи мяча. Закрепление техники броска с точек. Совершенствование техники передачи мяча.	2	
	ПЗ 71	Зачёт	2	
	Самостоятельная работа 1. Подготовка докладов на тему «Общая физическая подготовка баскетболистов» 2. Участие в соревнованиях.		2 2	
Раздел 15. Профессионально-прикладная физическая подготовка			2	2
	Содержание учебного материала Термин «прикладность». Основное назначение ППФП. Задачи ППФП. Неблагоприятное воздействие факторов специфических условий трудовой деятельности; особые внешние условия деятельности.		2	
Раздел 16. Легкая атлетика			19(12+7 вср)	
	Практические занятия			
	ПЗ 72	Совершенствование техники бега по прямой: низкий старт; стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Совершенствование техники приземления в прыжках в длину способом «согнув ноги». Совершенствование техники метания в цель.	2	
	ПЗ 73	Совершенствование техники низкого старта. Выполнение прыжков с места, с ускоренного разбега. Метание гранаты с места, со скачка.	2	
	ПЗ 74	Повторение техники низкого старта. Пробегание отрезков с последующим финишированием. Выполнение прыжков в длину способом «согнув ноги» с укороченного	2	

		разбега. Метание гранаты с 3, 5 шагов разбега.		
	ПЗ 75	Повторение техники бега на короткие дистанции: правильной работе рук и ног. Повторение техники метания с разбега. Совершенствование техники бега на средние дистанции.	2	
	ПЗ 76	Совершенствование техники бега по виражу. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Повторение техники метания с полного разбега.	2	
	ПЗ 77	Сдача контрольных нормативов в беге на средние дистанции. Повторение техники прыжков в длину различными способами. Метание гранаты в цель и на длину. Подготовка к сдаче норм ГТО.	2	
		Самостоятельная работа: 1. Подготовка рефератов и докладов на тему «Задачи, решаемые в процессе ППФП» 2. Подготовка докладов на тему «Средства и методические основы построения ППФП» 3. Подготовка презентаций на тему «Легкая атлетика в России»	2 2 3	
Раздел 17. Волейбол			12(8+4 вср)	
	Практические занятия			
	ПЗ 78	Применение стоек в волейболе: основной, правосторонней, левосторонней. Совершенствование техники приема мяча сверху, снизу, двумя руками. Совершенствование техники челночного бега 3*10	2	
	ПЗ 79	Выполнение упражнений на смену техники попеременной постановки рук: высоко, низко. Совершенствование техники прыжков со скакалкой на месте, в движении.	2	
	ПЗ 80	Отработка приёма, передачи мяча в парах, тройках. Совершенствование техники подачи «верхняя прямая». Развитие навыков ловкости, быстроты, прыгучести. Подготовка к сдаче норм ГТО.	2	
	ПЗ 81	Совершенствование техники приема, передачи мяча через сетку. Отработка навыков приёма мяча и передачи после подачи. Развитие навыков прыгучести. Отработка техники нападающего удара, блокировки мяча, взаимодействия линии защиты и нападения.	2	
		Самостоятельная работа: 1. Подготовка рефератов и докладов на тему «Волейбол в России» 2. Участие в соревнованиях по волейболу.	2 2	
Раздел 19. Лыжная подго-			15(10+5 вср)	
	Практические занятия			

товка	ПЗ 82	Совершенствование техники поперечного двухшажного хода.	2	
	ПЗ 83	Совершенствование техники одновременного одношажного хода (основной вариант), поворотов на лыжах «махом». Развитие выносливости.	2	
	ПЗ 84	Совершенствование техники конькового хода. Совершенствование техники торможения.	2	
	ПЗ 85	Совершенствование техники поворотов. Развитие выносливости.	2	
	ПЗ 86	Совершенствование техники поперечного двухшажного и одношажного хода. Повторение техники торможения и ее совершенствование. Подготовка к сдаче норм ГТО.	2	
	Самостоятельная работа:			
		1. Подготовка сообщений на тему «Простейшие правила и гигиенические требования к занятиям на лыжах»	2	
		2. Подготовка презентаций на тему «История горнолыжного спорта»	3	
Раздел 20. Баскетбол			6(4+2 вср)	
	Практические занятия			
	ПЗ 87	Совершенствование техники ведения мяча правой рукой. Обучение технике ведения мяча левой рукой. Совершенствование техники бросания мяча одной рукой от головы. Закрепление техники бросания мяча одной рукой от головы.	2	
	ПЗ 88	Совершенствование техники игры в защите. Обучение технике ведения мяча и ее закрепление. Совершенствование техники передачи мяча. Закрепление техники броска с точек.	2	
	Самостоятельная работа:			
		1. Участие в соревнованиях по баскетболу.	2	
Раздел 22. Легкая атлетика			6(4+2 вср)	
	Практические занятия			
	ПЗ 89	Совершенствование техники бега на короткие дистанции и средние дистанции. Совершенствование техники метания гранаты с полного разбега. Развитие двигательных качеств. Подготовка к сдаче норм ГТО.	2	
	ПЗ 90	ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ: зачёт	2	
	Самостоятельная работа:			
		1. Подготовка рефератов и докладов на «Развитие выносливости»	2	
Всего			282	

	(180+94 вср)	
--	---------------------	--

2.3. Основные виды учебной деятельности обучающихся

Содержание обучения	Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий)
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	
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 основные методы, показатели и критерии оценки	Самостоятельное использование и оценка показателей 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
ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	
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
Учебно-тренировочные занятия	
1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4' 100 м, 4' 400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши). Умение технически грамотно выполнять (на технику): 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); толкание ядра; сдача контрольных нормативов
2. Лыжная подготовка	Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Сдача на оценку техники лыжных ходов. Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом. Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях
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. Освоение теоретического и учебно-методического материала, подготовка рефератов.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимуму материально- технического обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, тренажерного зала, лыжной базы.

Оборудование залов: гимнастические скамейки, шведские стенки, баскетбольные кольца, волейбольная сетка, тренажеры, гимнастические маты, футбольные ворота.

Технические средства обучения: волейбольные, футбольные, баскетбольные мячи, лыжный инвентарь, гранаты для метания, эстафетная палочка.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет- ресурсов, дополнительной литературы

Основная литература:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.

2. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2015.

Дополнительная литература:

3. Сайганова Е.Г., Дудов В.А. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие. — М., 2010. — (Бакалавриат).

4. 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., 2010.

5. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г.В. Барчуковой. — М., 2011.

6. Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2013.

7. Евсеев Ю.И. Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2013.

8. Литвинов А.А., Козлов А.В., Ивченко Е.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2014.

9. Кабачков В.А. Полиевский С.А., Буров А.Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2012.

10. Манжелей И.В. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. — Тюмень, 2010.

11. Миронова Т.И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2014.

12. Тимонин А.И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н.Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2013.

13. Хомич М.М., Эммануэль Ю.В., Ванчакова Н.П. Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С.В. Матвеева. — СПб., 2010.

14. Губа В.П., Морозов О.С., Парфенков В.В. Научно практические и методические основы физического воспитания: учебное пособие.-М.: Изд-во Советский Спорт, 2008

15. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь. М.:АО "Аспект Пресс",1995

16. Кабачков В.А.: Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи. - М.: Советский спорт, 2010

17. Кузьменко Г.А.: Методики развития социального, эмоционального и практического интеллекта юного спортсмена в системе значимых качеств личности. - М.: Советский спорт, 2010

18. Лаптев А.П., Полиевский С.А., Гигиена: учебник для институтов и техникумов физической культуры.-М.:ФиС,1990

19. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры.-М.: ФиС,1991

20. Нестеровский Д.И.: Баскетбол. - М.: Академия, 2010
21. Никитушкин В.Г.: Теория и методика юношеского спорта. - М.: Физическая культура, 2010
22. Приказ Минобразования России "Об организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях начального, среднего и высшего профессионального образования" от 01.12.99 N 1025
23. Реабилитация здоровья студентов средствами физической культуры: Учебное пособие/ Волков В.Ю., Волкова Л.М., СПб.гос.техн.ун-т.Санкт-Петербург, 1998. - 97 с
24. Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 29.04.99 N 80-ФЗ
25. Физическая культура студента. Учебник для студентов вузов. /Под общ.ред.В.И.Ильинича-М.:Гардарики,1999
26. Физическая культура (курс лекций): Учебное пособие/Под общ.ред. Волковой Л.М., Половникова П.В.:СПбГТУ,СПб,1998

Интернет – ресурсы:

- http://www.fizkult-ura.ru/sci/physical_culture/1
- <http://fizkultura-na5.ru>
- www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
- www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
- www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
- www.gour32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка»). Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения учебных занятий, тестирования, выполнения обучающимися индивидуальных заданий, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
- умение использовать разнообразные формы и виды физической 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). Уметь выполнять упражнения: - сгибание и разгибание рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см); - подтягивание в висе 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;	Формы контроля обучения: - практические задания по работе с информацией - индивидуальные задания - ведение календаря самонаблюдения. Методы оценки результатов: - накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка; - традиционная система отметок в баллах, за каждую выполненную работу на основе которых выставляется итоговая отметка; - тестирование в контрольных точках Лёгкая атлетика Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бег на короткие, средние, длинные дистанции; прыжки в длину Оценка самостоятельного проведения обучающимся фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами легкой атлетики Спортивные игры. Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование) Оценка технико-тактических действий обучающихся в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм. Оценка выполнения обучающимся функций судьи. Оценка самостоятельного проведения обучающимся фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр. Лыжная подготовка. Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов. Кроссовая подготовка. Оценка техники пробега дистанции до 5 км без учета времени. Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по простому к исходным показателям. <i>Для этого организуется тестирование в контрольных точках:</i> <i>На входе – начало учебного семестра,</i> <i>На выходе – в конце учебного года, семестра, в конце темы программы.</i> Для оценки военно-прикладной физической подготовки

- 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).	проводится оценка техники изученных двигательных действий отдельно по видам подготовки: строевой, физической, огневой. Проводится оценка уровня развития выносливости и силовых способностей по приросту к исходным показателям ПЗ 1 – ПЗ 90
--	--