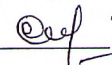


**ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ВАЛУЙСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ ТЕХНИКУМ»**

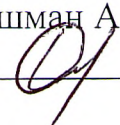
**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по профессии 15.01.20 «Слесарь по контрольно-измерительным приборам и автоматике».


Рассмотрено:

На заседании ЦМК
протокол № 1 от 31.08 2020 г.
председатель  Тютюнникова Г. В.

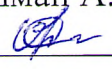
Согласовано:
зам. директора
Кошман А. В.



Рассмотрено:

На заседании ЦМК
протокол № 1 от 31.08 2021 г.
председатель  Тютюнникова Г. В.

Согласовано:
зам. директора
Кошман А. В.

 Сырова Д. А.

Организация-разработчик:

областное государственное автономное профессиональное образовательное учреждение «Валуйский индустриальный техникум»

Разработчики:

Стороженко А.А., Романов Р.С.

преподаватели

ОГАПОУ «Валуйский индустриальный техникум»

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по профессии: 15.01.20 СЛЕСАРЬ ПО КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫМ ПРИБОРАМ И АВТОМАТИКЕ

Программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) на базе основного общего образования при подготовке специалистов среднего звена. 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 и 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 Мин. обр. науки России от 17.03.2015 № 06-259).

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.

Программа может использоваться другими профессиональными образовательными организациями, реализующими образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ)

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы.

Дисциплина относится к общеобразовательному и социально-экономическому циклу. Учебная дисциплина «Физическая культура» является учебным предметом обязательной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования. В профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, учебная дисциплина «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППССЗ). В учебных планах ОПОП СПО дисциплина «Физическая культура» входит в состав общих общеобразовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования, для профессий СПО или специальностей СПО соответствующего профиля профессионального образования.

1.3. Цели и задачи учебной 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 учению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, не принятию 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.

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).

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **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;

-осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

-выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике и лыжам при соответствующей тренировке, 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.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать**:

-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;

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

1.4 Выпускник, освоивший ППКРС, должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.

ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый

контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.

ОК 4. Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 7. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

В соответствии с Федеральным законом от 28.03.1998 N 53-ФЗ "О воинской обязанности и военной службе".

1.5. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

- максимальная учебная нагрузка обучающегося 256 часов, в том числе:
- обязательная 171 час;
- самостоятельная работа 85 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка обучающегося (всего)	<i>256</i>
Обязательная (всего)	<i>171</i>
в том числе:	
лекционные занятия	
практические занятия	<i>171</i>
контрольные работы	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	<i>85</i>
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом)	<i>Не предусмотрено</i>
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета.</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины физическая культура.

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Количество часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел I. Спортивно-оздоровительная деятельность	1 СЕМЕСТР	51	
Тема I.1. Легкая атлетика	Содержание учебного материала		
	1-2	Практическое занятие. Правила техники безопасности на занятиях по легкой атлетике. Бег по дистанциям с высокого старта.	2
	3-4	Практическое занятие. Бег по дистанциям с высокого старта. Техника прыжка в длину с разбега: разбег, отталкивание. Спортивная игра футбол.	2
	5-6	Практическое занятие. Бег по дистанциям с низкого старта. Совершенствование прыжка в длину с разбега. Спортивная игра по выбору учащихся.	2
	7-8	Практическое занятие. Закрепить навыки в беге с низкого старта. Пробегание дистанции до 100 м – самостоятельно и с партнером (2-3 раза). Спортивная игра футбол.	2
	9-10	Практическое занятие. Прыжок в длину с разбега. Спортивная игра футбол.	2
	11-12	Практическое занятие. Бег на 100 м. Учить метанию гранаты с места, с 1-3 шагов разбега. 10 бросков.	2
	13-14	Практическое занятие. Обучение пробеганию	2

	дистанций с заданной скоростью по пересеченной местности (2 раза по 600 м 100 ходьбы). Метание гранаты на дальность.	
15-16	Практическое занятие. Метание гранаты на дальность. Игра по выбору учащихся.	2
17-18	Практическое занятие. Совершенствование бега на средние дистанции: пробегание дистанции с заданной скоростью 600 м 3 раза через 100 м ходьбы. Эстафетные игры.	2
19-20	Практическое занятие. Бег 1000 м. Игра по выбору учащихся.	2
21-22	Практическое занятие. Техника прыжка в длину с полного разбега (6-8 шагов). Нахождение индивидуального разбега. Спортивная игра по выбору преподавателя.	2
23-24	Практическое занятие. Совершенствование прыжка в длину. Спортивная игра по выбору учащихся.	2
25-26	Практическое занятие. Прыжок в длину. Эстафетный бег с этапами по кругу.	2
27-28	Практическое занятие. Кроссовый бег с равномерной скоростью на дистанции. Подвижная игра по выбору учащихся.	2
29-30	Практическое занятие. Учить бегу по пересеченной местности группой. Пробегание дистанции с равномерной скоростью (3 раза по 1000 м. через 200 м ходьбы). Спортивная игра по выбору учащихся.	2
31-32	Практическое занятие. Кроссовый бег с равномерной скоростью на дистанции. Спортивная игра футбол.	2
33-34	Практическое занятие. Круговая тренировка.	2

		Кроссовый бег. Эстафетные игры.	
	35-36	Практическое занятие. Прыжковые упражнения. Бег по пересеченной местности. Спортивная игра футбол.	2
	37-38	Практическое занятие. Кроссовый бег 3000 м. Спортивная игра по выбору учащихся.	2
	39-40	Практическое занятие. Эстафетный бег на местности. Подвижная игра «Кто самый прыгучий и ловкий?»	2
	41-42	Практическое занятие. Тестирование: Бег 60 м.; прыжок с места; челночный бег 10x10 м. Сдача учебных нормативов: прыжок в длину с разбега, бег 100м, метание, кросс.	2
Тема 1.2. Спортивная игра «Волейбол»	Содержание учебного материала		
	43-44	Практическое занятие. Техника безопасности на занятиях по спортивной игре волейбол. Верхняя передача мяча в парах.	2
	45-46	Практическое занятие. Верхняя передача мяча в зонах 5-3-4. Учебная игра.	2
	47-48	Практическое занятие. Верхняя передача мяча в парах в движении вдоль боковых линий. Учебная игра.	2
	49-50	Практическое занятие. Верхняя и нижняя передача мяча в тройках Учебная игра.	2
	51	ЗАЧЁТ (1курс)	1
		Самостоятельная работа. 1-2 Медленный бег до 30 мин; 3-4 Прыжки со скакалкой течение 4 мин.; 5-6-7 Подготовка к соревнованиям по легкой атлетике в	25

	<p>индивидуальном порядке: кроссовый бег. 8-9 Занятия в секциях: волейбол; 10-11 Занятия в секциях: баскетбол; 12-13 Занятия в секциях: футбол; 14-15 Занятия в секциях: настольный теннис. 16-17 Занятия в секциях: бадминтон 18-19 Эстафетные игры 20-21 Медленный бег до 30 мин; 22-23 Прыжки со скалкой течение 4 мин.; 24-25 Подготовка к соревнованиям по легкой атлетике в индивидуальном порядке: кроссовый бег.</p>	
2 СЕМЕСТР	54	
52-53	Практическое занятие. Эстафета с элементами волейбола. Передача мяча сверху двумя руками за голову.	1
54-55	Практическое занятие. Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками за голову. Учебная игра.	2
56-57	Практическое занятие. Передача мяча через сетку в прыжке с переходом из одной колонны в другую. Учебная игра.	2
58-59	Практическое занятие. Совершенствование передачи мяча в прыжке через сетку. Учебная игра	2
60-61	Практическое занятие. Нападающий удар в парах и тройках. Учебная игра.	2
62-63	Практическое занятие. Совершенствование нападающего удара в парах и тройках. Учебная игра.	2
64-65	Практическое занятие. Прием мяча от нападающего удара в парах. Учебная игра.	2
66-67	Практическое занятие. Совершенствование приема мяча от нападающего удара. Учебная игра.	2

68-69	Практическое занятие. Нападающий удар с собственного подбрасывания. Учебная игра.	2
70-71	Практическое занятие. Совершенствование передачи мяча в парах. Закрепление нападающего удара. Учебная игра.	2
72-73	Практическое занятие. Техника блокирование. Подводящие и закрепляющие упражнения. Техника верхней подачи мяча.	2
74-75	Практическое занятие. Закрепление техники блокирования. Совершенствование верхней подачи мяча. Учебная игра.	2
76-77	Практическое занятие. Двусторонняя игра с использованием ранее изученных приемов. Учебная игра.	2
Содержание учебного материала		
78-79	Практическое занятие. Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Комплекс производственной гимнастики.	2
80-81	Практическое занятие. Строевые упражнения на месте. Подтягивание в висе на перекладине. Упражнения на шведской стенке.	2
82-83	Практическое занятие. Строевые упражнения в движении. Круговая тренировка. Сгибание и разгибание рук в упоре.	2
84-85	Практическое занятие. Строевые упражнения в движении. Акробатика: длинный кувырок, стойка на руках, кувырок назад.	2
86-87	Практическое занятие. Комплекс круговой тренировки. Повторение акробатической связки.	2
Тема 1.3 Гимнастика.		

	88-89	Практическое занятие. Совершенствование связки акробатических упражнений. Поднимание туловища из положения лежа.	2
	90-91	Практическое занятие. Техника подтягивания на перекладине. Эстафетные игры.	2
	92-93	Практическое занятие. Сгибание рук в упоре лёжа, упражнения на пресс.. Подвижная игра .	2
	94-95	Практическое занятие. Круговая тренировка по гимнастике. Выполнение упражнения «Пистолет». Удержание ног в положение «угол» (перекладина).	2
Тема 1.4 Спортивная игра «Баскетбол»	Содержание учебного материала		
	96-97	Практическое занятие. Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Правила игры. Броски мяча с места и в движении.	2
	98-99	Практическое занятие. Обучения ведения мяча: с различной скоростью, с обводкой стоек. Обучение броску мяча двумя руками от головы в прыжке.	2
	100-101	Практическое занятие. Закрепление ведению мяча: с различной скоростью, с обводкой стоек. Закрепление броска мяча двумя руками от головы в прыжке.	2
	102-103	Практическое занятие. Обучение ведению мяча с сопротивлением (1х1). Бросок мяча в прыжке одной рукой. Тактические действия в нападении. Учебная игра (2х2)	2
	104-105	ЗАЧЁТ (1курс)	2
		Самостоятельная работа обучающихся: 26-27 Медленный бег до 30 мин;	26

	<p>28-29 Прыжки со скакалкой течением 4 мин.;</p> <p>30-31 Подготовка к соревнованиям по легкой атлетике в индивидуальном порядке:</p> <p>-кроссовый бег.</p> <p>32-33 Занятия в секциях: волейбол;</p> <p>34-35 Занятия в секциях баскетбол;</p> <p>36-37 Занятия в секциях футбол;</p> <p>38-39 Занятия в секциях настольный теннис</p> <p>40-41-42 Занятия в секциях: пауэрлифтинг</p> <p>43-44 Гимнастические упражнения</p> <p>45-46 Эстафетные игры</p> <p>47-48 Прыжки со скакалкой течением 4 мин</p> <p>49-50-51 Медленный бег до 30 мин</p>	
2КУРС 3 семестр	36	
106-107	<p>Практическое занятие. Бег по заданиям.</p> <p>Закрепление ведения мяча с сопротивлением.</p> <p>Учебная игра.</p>	2
108-109	<p>Практическое занятие. Бег по заданиям.</p> <p>Закрепление броска мяча одной рукой от головы в прыжке. Учебная игра.</p>	2
110-111	<p>Практическое занятие. Бег по дистанциям с высокого старта. Техника прыжка в длину с разбега: разбег, отталкивание. Спортивная игра футбол.</p>	2
112-113	<p>Практическое занятие. Бег по дистанциям с низкого старта. Совершенствование прыжка в длину с разбега. Спортивная игра по выбору учащихся.</p>	2
114-115	<p>Практическое занятие. Закрепить навыки в беге с низкого старта. Пробегание дистанции до 100 м – самостоятельно и с партнером (2-3 раза).</p> <p>Спортивная игра футбол.</p>	2
116-117	<p>Практическое занятие. Прыжок в длину с разбега.</p> <p>Спортивная игра футбол.</p>	2

118-119	Практическое занятие. Бег на 100 м. Учить метанию гранаты с места, с 1-3 шагов разбега. 10 бросков.	2
120-121	Практическое занятие. Обучение пробеганию дистанций с заданной скоростью по пересеченной местности (2 раза по 600 м 100 ходьбы). Метание гранаты на дальность.	2
122-123	Практическое занятие. Метание гранаты на дальность. Игра по выбору учащихся.	2
124-125	Практическое занятие. Совершенствование бега на средние дистанции: пробегание дистанции с заданной скоростью 600 м 3 раза через 100 м ходьбы. Эстафетные игры.	2
126-127	Практическое занятие. Бег 1000 м. Игра по выбору учащихся.	2
128-129	Практическое занятие. Техника прыжка в длину с полного разбега (6-8 шагов). Нахождение индивидуального разбега. Спортивная игра по выбору преподавателя.	2
130-131	Практическое занятие. Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками	2
132-133	Практическое занятие. Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками за голову. Учебная игра.	2
134-135	Практическое занятие. Совершенствование передачи мяча в прыжке через сетку. Учебная игра	2
136-137	Практическое занятие. Нападающий удар в парах и тройках. Учебная игра.	2
138-139	Практическое занятие. Совершенствование нападающего удара в парах и тройках. Учебная	2

	игра.		
140-141		ЗАЧЁТ	2
		Самостоятельная работа обучающихся: 52-53 Занятия в секциях: волейбол; 54-55 Занятия в секциях баскетбол; 56-57 Занятия в секциях футбол; 58-59 Занятия в секциях настольный теннис 60-61 Занятия в секциях: пауэрлифтинг	10
		30	
4 семестр			
142-143	Практическое занятие. Совершенствование приема мяча от нападающего удара. Учебная игра.		2
144-145	Практическое занятие. Нападающий удар с собственного подбрасывания. Учебная игра.		2
146-147	Практическое занятие. Обучения ведения мяча: с различной скоростью, с обводкой стоек. Обучение броску мяча двумя руками от головы в прыжке.		2
148-149	Практическое занятие. Закрепление ведению мяча: с различной скоростью, с обводкой стоек. Закрепление броска мяча двумя руками от головы в прыжке.		2
150-151	Практическое занятие. Обучение ведению мяча с сопротивлением (1x1). Бросок мяча в прыжке одной рукой. Тактические действия в нападении. Учебная игра (2x2)		2
152-153	Практическое занятие. Продолжение обучению ведения мяча с сопротивлением и броску мяча одной рукой от головы в прыжке.		2
154-155	Практическое занятие. Бег по заданиям. Закрепление ведения мяча с сопротивлением. Учебная игра.		2
156-157	Практическое занятие. Бег по заданиям.		2

	Закрепление броска мяча одной рукой от головы в прыжке. Учебная игра.	
158-159	Практическое занятие. Бег по заданиям. Закрепление ведения мяча с сопротивлением. Учебная игра.	2
160-161	Практическое занятие. Бег по дистанциям с высокого старта. Техника прыжка в длину с разбега: разбег, отталкивание. Спортивная игра футбол.	2
162-163	Практическое занятие. Бег по дистанциям с низкого старта. Совершенствование прыжка в длину с разбега. Спортивная игра по выбору учащихся.	2
164-165	Практическое занятие. Закрепить навыки в беге с низкого старта. Пробежание дистанции до 100 м – самостоятельно и с партнером (2-3 раза). Спортивная игра футбол.	2
166-167	Практическое занятие. Прыжок в длину с разбега. Спортивная игра футбол.	2
168-169	Практическое занятие. Бег на 100 м. Учить метанию гранаты с места, с 1-3 шагов разбега. 10 бросков.	2
170-171	ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ЗАЧЁТ 4семестр Самостоятельная работа. 62-63 Медленный бег до 30 мин; 64-65 Прыжки со скакалкой течении 4 мин.; 66-67 Подготовка к соревнованиям по легкой атлетике в индивидуальном порядке: кроссовый бег. 68-69 Занятия в секциях: волейбол; 70-71 Занятия в секциях: баскетбол; 72-73 Занятия в секциях : футбол; 74-75 Занятия в секциях: настольный теннис . 76-77 Занятия в секциях: бадминтон 78-79 Эстафетные игры 80-81 Медленный бег до 30 мин; 82-83 Прыжки со скакалкой течении 4 мин.; 84-85 Подготовка к соревнованиям по легкой атлетике в индивидуальном порядке: кроссовый бег	2 24

			<i>171</i>
--	--	--	------------

ИТОГО

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала.

Оборудование учебного кабинета:

- наличие спортивного зала, стадиона, стрелкового тира, тренажерного зала;

- наличие спортивного инвентаря: мячи (баскетбольные, волейбольные, футбольные), гири, шахматы, лыжи, гимнастические маты, перекладины, брусья, гимнастические козлы, кони, скакалки, палки и др.);

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины

«Физическая культура», должны быть оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, шест для лазания, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, ковер борцовский или татами, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;

- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др. Открытый стадион широкого профиля:

- стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, круг

для метания ядра, упор для ног, для метания ядра, ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50,55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

В зависимости от возможностей, которыми располагают профессиональные образовательные организации, для реализации учебной дисциплины «Физическая культура» в пределах освоения ППССЗ на базе основного общего образования с получением среднего общего образования могут быть использованы:

- тренажерный зал;
- плавательный бассейн;
- лыжная база с лыжехранилищем;
- специализированные спортивные залы (зал спортивных игр, гимнастики, хореографии, единоборств и др.);
- открытые спортивные площадки для занятий: баскетболом; волейболом, теннисом, мини-футболом.
- футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой, секторами для прыжков и метаний.

В зависимости от возможностей материально-технической базы и наличия кадрового потенциала перечень учебно-спортивного оборудования и инвентаря может быть дополнен.

Для проведения учебно-методических занятий целесообразно использовать комплект мультимедийного и коммуникационного оборудования: электронные носители, компьютеры для аудиторной и внеаудиторной работы.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. — М., 2010.
2. Решетников Н.В. Физическая культура. — М., 2009.
3. Матвеев А.П. Физическая культура 5-11 кл., Просвещения, 2009г.
4. Родниченко В.С. Твой олимпийский учебник. «советский спорт», 2009г.

Дополнительные источники:

1. Барчуков И.С. Физическая культура. — М., 2008 .
2. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2008.
3. Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. — Кострома, 2009.
4. Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. — М., 2008.
5. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2009.

6. Методические рекомендации: Здоровье сберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. — М., 2008.
7. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. — М., 2009.
8. Хрущев С.В. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учебное пособие для вузов. — М., 2009.
9. Арзуманов С.Г. Физическое воспитание в школе учащихся 10-11 классов, Ростов-на-Дону, Феникс, 2010 г.

Интернет-ресурсы:

1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
3. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. www.znanium.com(Электронная библиотечная система).
5. 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 УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка осуществляется преподавателям по итогам сдачи нормативов по различным видам спорта предусмотренными программой, тестирования по теории физической культуры и индивидуальной работе при подготовке рефератов (в случае освобождения от занятий по состоянию здоровья). Завершением обучения дисциплины - **Дифференцированный зачет**.

Результаты (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля
Освоение умений	
Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижение жизненных и профессиональных целей;	<i>Выполнение контрольных нормативов и физических упражнений для развития основных физических качеств: выносливость, быстрота, сила, скорость, координация.</i>
Освоение знаний	
О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	<i>Индивидуальный опрос, Тестирование Экспертная оценка выполнения самостоятельной работы</i>
Основы здорового образа жизни	<i>Индивидуальный опрос, Тестирование Экспертная оценка выполнения самостоятельной работы</i>

**Оценка уровня физической подготовленности юношей
основной и подготовительной группы**

Тесты	Оценка в баллах	
	5	4
Бег 3000 м (мин,с)	12,30	14,00
Бег на лыжах 5 км (мин,с)	25,50	27,20
Плавание 50 м (мин,с)	45,00	52,00
Приседание на одной ноге с опорой на стену (количество раз на каждой ноге)	10	8
Прыжок в длину с места (см)	230	210
Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5
Подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9
Челночный бег 3-10 м (с)	7,3	8,0
Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5
Гимнастический комплекс упражнений -утренней гимнастики; -производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.

**Оценка уровня физической подготовленности девушек
основной и подготовительной группы**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
Бег 2000 м (мин,с)		11,00	12,00
Бег на лыжах 3 км (мин,с)		19,00	21,00
Плавание 50 м (мин,с)		1,00	1,20
Приседание на одной ноге с опорой на стену (количество раз на каждой ноге)	8		6
Прыжок в длину с места (см)	190		175
Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5		6,5
Подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20		10
Челночный без 3-10 м (с)	8,4		9,3
Гимнастический комплекс упражнений -утренней гимнастики; -производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9		До 8

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.

Требования к результатам обучения студентов 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 на лыжах, в плавании.
- Уметь составлять 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 (терренкура, кроссовой и лыжной подготовки).
- 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 определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- Уметь выполнять упражнения:
 - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);
 - подтягивание на перекладине (юноши);
 - поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
 - прыжки в длину с места;
 - бег 100 м;
 - бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);
 - тест Купера — 12-минутное передвижение;
 - плавание — 50 м (без учета времени);
 - бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета)