

ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«УЛЬЯНОВСКИЙ МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ ТЕХНИКУМ»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**учебной дисциплины**

**БД.07 Физическая культура**

по программе подготовки специалистов среднего звена  
по специальности

**09.02.07 Информационные системы и программирование**

г. Ульяновск  
2021

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с ФГОС среднего общего образования (утвержденного Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413) и примерной программы по дисциплине «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций (рекомендовано ФГАУ «ФИРО» от 23 июля 2015 г. № 383).

РАССМОТРЕНО  
методической цикловой комиссией  
Общеобразовательной подготовки и  
естественнонаучного цикла  
(Протокол от 06 сентября 2021г. № 1)

Председатель МЦК

 Т.С.Лемаева

06 сентября 2021г.



СОГЛАСОВАНО

Методист  
 Р.Ф.Средина

06 сентября 2021г.

Разработчик:

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	4
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	7
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	15
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	17

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## 1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена и разработана 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 на базе основного общего образования

Программа учебной дисциплины разработана в соответствии с техническим профилем профессионального образования.

## 1.2. Цели учебной дисциплины:

Содержание программы Физическая культура направлено на достижение следующих **целей**:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;

- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

## 1.3. Общая характеристика учебной дисциплины

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

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

Методологической основой организации занятий по физической культуре является системно-деятельностный подход, который обеспечивает построение образовательного процесса с учетом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и качества здоровья студентов.

В соответствии со структурой двигательной деятельности содержание учебной дисциплины Физическая культура представлено тремя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительной деятельностью;

спортивно-оздоровительной деятельностью с прикладной ориентированной

подготовкой; введением в профессиональную деятельность специалиста.

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

Вторая содержательная линия соотносится с интересами студентов в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности студентов.

Третья содержательная линия ориентирует образовательный процесс на развитие интереса студентов к будущей профессиональной деятельности и показывает значение физической культуры для их дальнейшего профессионального роста, самосовершенствования и конкурентоспособности на современном рынке труда.

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

**Теоретическая часть** - направлена на формирование у студентов 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 учебно-тренировочных занятий.

Содержание учебно-методических занятий обеспечивает: формирование у студентов установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики профессиональных заболеваний; овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями; знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Темы учебно-методических занятий определяются по выбору из числа предложенных программой.

На учебно-методических занятиях преподаватель проводит консультации, на которых по результатам тестирования помогает определить оздоровительную и профессиональную направленность индивидуальной двигательной нагрузки.

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

Для организации учебно-тренировочных занятий студентов по физической культуре кроме обязательных видов спорта (легкой атлетики, кроссовой подготовки, лыж, плавания, гимнастики, спортивных игр) дополнительно предлагаются нетрадиционные (ритмическая и атлетическая гимнастика, ушу, стретчинг, тхэквондо, армрестлинг, пауэрлифтинг и др.). Вариативные компоненты содержания обучения выделены курсивом.

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.

С этой целью до начала обучения в техникуме, который реализует образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ППССЗ на базе основного общего образования, студенты проходят медицинский осмотр (диспансеризацию) и компьютерное тестирование. Анализ физического развития,

физической подготовленности, состояния основных функциональных систем позволяет определить медицинскую группу, в которой целесообразно заниматься студентам: основная, подготовительная или специальная. К основной медицинской группе относятся студенты, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, с хорошим физическим развитием и достаточной физической подготовленностью. К подготовительной медицинской группе относятся лица с недостаточным физическим развитием, слабой физической подготовленностью, без отклонений или с незначительными временными отклонениями в состоянии здоровья. К специальной медицинской группе относятся студенты, имеющие патологические отклонения в состоянии здоровья.

Используя результаты медицинского осмотра студента, его индивидуальное желание заниматься тем или иным видом двигательной активности, преподаватель физического воспитания распределяет студентов в учебные отделения: спортивное, подготовительное и специальное.

На спортивное отделение зачисляются студенты основной медицинской группы, имеющие сравнительно высокий уровень физического развития и физической подготовленности, выполнившие стандартные контрольные нормативы, желающие заниматься одним из видов спорта, культивируемых в СПО. Занятия в спортивном отделении направлены в основном на подготовку к спортивным соревнованиям в избранном виде спорта.

На подготовительное отделение зачисляются студенты основной и подготовительной медицинских групп. Занятия носят оздоровительный характер и направлены на совершенствование общей и профессиональной двигательной подготовки студентов.

На специальное отделение зачисляются студенты, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Занятия с этими студентами нацелены на устранение функциональных отклонений и недостатков в их физическом развитии, формирование правильной осанки, совершенствование физического развития, укрепление здоровья и поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения.

Таким образом, 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 студентов может снижаться или прекращаться. Студенты, временно освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, осваивают теоретический курс - учебно-методический материал, готовят рефераты, выполняют индивидуальные проекты. Темой реферата, например, может быть: «Использование индивидуальной двигательной активности и основных валеологических факторов для профилактики укрепления здоровья» (при том или ином заболевании).

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».

#### **1.4. Результаты освоения учебной дисциплины:**

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

##### **личностных:**

-готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

-сфорсированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности свалеологической 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.

**мета предметных:**

-способность использовать меж предметные 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).

#### **5. Место учебной дисциплины в учебном плане:**

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

Учебная дисциплина Физическая культура изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ППСЗ, входит в состав общих общеобразовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования.

#### **6. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

максимальная учебная нагрузка студента 176 час., в том числе:

обязательная аудиторная учебная нагрузка студента 117 час.;

самостоятельная работа студента 59 час.



## 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>	176
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	117
в том числе:	
практические занятия	8
контрольные работы	-
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i>	-
<b>Самостоятельная работа студентов (всего)</b>	59
в том числе:	
- написание рефератов - составления презентаций - составления комплексов ОРУ. - составление индивидуального комплекса утренней зарядки. - составление алгоритма броска мяча. - составление индивидуального комплекса гимнастических упражнений. - составление индивидуального комплекса акробатических упражнений. - составление алгоритма техники прыжки. - написание сообщения на тему техники набивания мяча об стену. - написание сообщения на тему техники перекидывания мяча через сетку. - составление алгоритма выполнения броска в кольцо. - составление алгоритма набивания мяча головой, ногой.	
<b><i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачёта</i></b>	

## 2.2. Содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Основы знаний.</b>			
<b>Тема 1.1. Введение.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	
	1   Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Правило поведения в спортивном зале, на уроках физической культуры	2	2
	<b>Лабораторная работа.</b>	-	
	<b>Практические занятия.</b>	-	
	<b>Контрольная работа.</b>	-	
	<b>Самостоятельная работа.</b>	-	
<b>Раздел 2.Лёгкая атлетика.</b>			
<b>Тема 2.1. Бег на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетный и челночный бег.</b>	<b>Содержание учебного материала.</b>	<b>2</b>	
	1   Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой.	2	2
	2   Техника бега на короткие и средние дистанции.		
	3   Изучение техники эстафетного бега 4x100 м,4x400 м. Челночный бег.		
	<b>Лабораторная работа.</b>	-	
	<b>Практические занятия:</b>	<b>4</b>	
	№1 Выполнение общеобразовательных упражнений (далее ОРУ) в движении, выполнение специальных беговых упражнений, бег на отрезках различной длины.	1	
	№2 Выполнение техники высокого, низкого старта, финиширования.	1	
	№3 Выполнение техники бега на 100 м. Бег 100 м. на результат.	1	
	№4 Выполнение ОРУ на месте. Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение контрольного норматива челночный бег 3x10 м.	1	
	<b>Контрольные работы.</b>	-	
	<b>Самостоятельная работа:</b> Отработка техники прыжков. Написание рефератов. Составление комплекса ОРУ.	6	
<b>Тема 2.2. Выполнения прыжков в длину с места и прыжков в высоту.</b>	<b>Содержания учебного материала.</b>	<b>2</b>	
	1   Техника выполнения прыжков в длину с места и разбега.	2	2
	2   Техника выполнения прыжков в высоту.		

	<b>Лабораторная работа.</b>	-	
	<b>Практические занятия:</b>	<b>2</b>	
	№5 Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	
	№6 Прыжки в высоту способом «перешагиваниям».	1	
	<b>Контрольная работа №1</b> по разделу «Легкая атлетика» - сдача контрольных нормативов.	<b>2</b>	
	<b>Самостоятельная работа:</b> Выполнение утренней гимнастики.	-	
<b>Раздел 3. Спортивные игры.</b>			
<b>Тема 3.1. Волейбол.</b>	<b>Содержание учебного материала.</b>	<b>2</b>	
	1   Техника безопасности при занятиях волейболом.	2	2
	2   Техника приёма и передачи мяча.		
	<b>Лабораторные работы .</b>	-	
	<b>Практические занятия:</b>	<b>14</b>	
	№7 Отработка стойки и перемещения волейболиста (Выполнение приема-передачи мяча одной рукой с последующим нападение вперед и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе.)	2	
	№8 Выполнение передачи мяча двумя руками сверху в парах. Выполнение передачи мяча.	2	
	№ 9 Выполнение техники приема мяча снизу двумя руками.	2	
	№10 Выполнение техники приема мяча снизу и сверху с падением.	2	
	№11 Выполнение верхней прямой подачи мяча (Выполнение ОРУ для развития прыгучести.)	2	
	№12 Подача мяча по зонам.	2	
	№13 Выполнение техники нападающего удара и блокирования.	2	
	<b>Контрольная работа №2</b> по разделу: «Волейбол» - сдача контрольных нормативов.	<b>2</b>	
	<b>Самостоятельная работа:</b> Техника набивания мяча об стену, Техника перекидывания мяча через сетку.	2	
<b>Тема 3.2. Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала.</b>	<b>2</b>	
	1   Техника безопасности при занятиях баскетболом.	2	2
	2   Техника безопасности при игре в баскетбол. Стойки и перемещения баскетболиста.		
	3   Техника выполнения бросков баскетбольного мяча.		



	№37 Выполнение упражнений с остановкой мяча ногой. №38 Выполнение Упражнений с остановкой мяча грудью.		
	<b>Контрольная работа №3</b> по разделу: «Футбол (мини-футбол)» - сдача контрольных нормативов	2	
	<b>Самостоятельная работа:</b> Набивание мяча головой, ногой, выполнение ударов мячом, забивание мяча в пустые ворота.	2	
<b>Раздел 4. Гимнастика.</b>			
<b>Тема 4.1. Акробатические упражнения.</b>	<b>Содержание учебного материала.</b>	2	
	1   Техника безопасности гимнастики.	2	2
	2   Техника безопасности на занятиях акробатики.		
	<b>Практические занятия.</b>	<b>12</b>	
	№39 Страховка и самостраховка.	2	
	№40 Выполнение перекатов вперед, назад в сторону.	2	
	№41 Выполнение техники кувырков вперед и назад.	2	
	№42 Выполнение стойки на лопатках, голове и руках.	2	
	№43 Выполнение упражнений мост, шпагат (полушпагат.)	2	
№44 Выполнение комплекса акробатических упражнений из освоенных элементов.	2		
<b>Контрольная работа №4</b> по теме: «сдача гимнастических упражнений»	2		
<b>Самостоятельная работа:</b> Отработка гимнастических упражнений: стойки, шпагаты, Написание комплекса акробатических упражнений.	2		
<b>Раздел 5. Туризм.</b>			
<b>Тема 5.1. Туризм и туристические новинки.</b>	<b>Содержание учебного материала.</b>	2	
	1   Чтение географических карт и обозначений.	2	2
	2   Техника безопасности и медицинское обеспечение при однодневном походе (без ночевки)		
	<b>Практические занятия:</b>	<b>8</b>	
	№45 Работа с компасом – привязка к местности и определения азимута.	2	
	№46 Установка палатки на время.	1	
	№47 Разведение костра.	1	
	№48 Укладка костра и установка палатки.	2	
№49 Ориентирование на местности – нахождение КПП.	2		
<b>Контрольная работа.</b>	-		
<b>Самостоятельная работа:</b> Реферат на тему : «ориентирование на местности с компасом»	1		

<b>Раздел 6. Профессионально- прикладная физическая подготовка.</b>			
<b>Тема 6.1. Основы знаний по профессионально- прикладной физической подготовке.</b>	<b>Содержание учебного материала.</b>		<b>2</b>
	1	Экологические требования, требования к безопасности.	2
	2	Учёт и географическое положение.	
	3	Чтение географической карты и привязка карты местности.	
	<b>Лабораторная работа.</b>		<b>-</b>
	<b>Практические знания:</b>		<b>8</b>
	№50 Спортивная ходьба, бег, прыжки.		2
	№51 Упражнения с отягощениями и с обручем		2
	№52 Метание в цель, лазание по канату.		1
	№53 Игры на развитие ловкости.		1
	№54 Игры на развитие координации.		1
	№55 Подвижные игры на внимание.		1
	<b>Контрольная работа.</b>		<b>-</b>
<b>Самостоятельная работа:</b> Реферат на тему: «подвижные игры»		2	
<b>Дифференцированный зачёт.</b>		<b>6</b>	
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка.</b>		<b>117</b>	
<b>Всего:</b>		<b>176</b>	

### 2.3. Основные виды учебной деятельности студентов

Раздел, тема учебной дисциплины	Основные виды деятельности студентов
<b>Раздел 1. Основы знаний.</b>	
<b>Тема 1.1. Введение.</b>	<p>выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;</li> <li>- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;</li> <li>- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;</li> <li>- выполнять приемы страховки и само страховки;</li> <li>- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;</li> <li>- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, волейболу, баскетболу, мини-футболу, лыжным гонкам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.</li> </ul>
<b>Раздел 2. Легкая атлетика.</b>	
<b>Тема 2.1. Бег на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетный и челночный бег.</b>	<p>Передавать эстафетную палочку в движении, на месте. Развивать выносливость. Распределять силы на дистанции. Применять технику бега на короткие дистанции. Выполнять стартовый разгон и финиширование.</p>
<b>Тема 2.2. Выполнения прыжков в длину с места и прыжков в высоту.</b>	<p>Выполнять разбег с сочетанием отталкивания, полёту и приземлением при выполнении прыжка в длину с разбега.</p>
<b>Раздел 3. Спортивные игры.</b>	
<b>Тема 3.1. Волейбол.</b>	<p>Выполнять тактику игры на сильного в атаке на слабого при подаче.</p>
<b>Тема 3.2. Баскетбол.</b>	<p>Выполнять передачу и ловле баскетбольного мяча.</p>
<b>Тема 3.3. Футбол.</b>	<p>Выполнять ведение мяча правой и левой внутренней стороной стопы и с носка. Выполнять удары по неподвижному мячу.</p>
<b>Раздел 4. Гимнастика.</b>	
<b>Тема 4.1. Акробатические упражнения.</b>	<p>Выполнять перестроение из одной шеренги в две шеренги, в три шеренги, повороты на месте и в движении. выполнять группировку в кувырках вперед, назад, переход в стойку на лопатках и в основную стойку.</p>

<b>Раздел 5. Туризм.</b>	
<b>Тема 5.1. Туризм и туристические новинки.</b>	Выполнять установку палатки, выполнять разведение костра
<b>Раздел 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка.</b>	
<b>Тема 6.1. Основы знаний по профессионально-прикладной физической подготовке.</b>	Выполнять метание мяча в цель, лазание по канату без помощи ног.



### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала (комплекса).

##### **Оборудование спортивного комплекса:**

- спортивный зал, обеспечивающий единовременную пропускную способность не менее 50 чел в час;
- место для занятий настольным теннисом;
- тренажерный зал;
- спортивный инвентарь.

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

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

###### **Для преподавателя:**

1. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. М., 2006.
2. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. М., 2006.
3. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М., Савин В.П., Лексаков А. В. Спортивные игры: Техника, тактика обучения: Учебник для студентов высших педагогических учебных заведений. М.: Академия, 2006.
4. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. М., 2006.
5. Решетников Н.В. Физическая культура. М., 2006.
6. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учебное пособие для студентов СПО. М., 2006.
7. Хрущев С.В. Физическая культура детей с заболеванием органов дыхания: учеб.пособие для вузов. М., 2006.

###### **Для студентов:**

1. Барчуков И.С. Физическая культура. М., 2003.
2. 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, 2003.
3. Вайнер Э.Н. Валеология. М., 2002.
4. Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. М., 2002.
5. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. М., 2002.
6. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. М., 2005.

###### **Интернет-ресурсы:**

<http://mamutkin.ucoz.ru>- Раздел «Электронные учебники»

<http://pedsovet.ru>

<http://1september.ru>

#### **3.3. Учебно-методический комплекс дисциплины (дидактические средства обучения и контроля)**

1. Комплект учебно-нормативной документации по профессии (ФГОС, РУП, БУП, ОПОП и т.п.).
2. Комплексы упражнения для развития быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости.
3. Контрольные нормативы определения уровня физической подготовленности.
4. Методические рекомендации по изучению отдельных тем дисциплины, написанию рефератов.

5. Инструкции по технике безопасности при занятиях физической культурой и спортом.
6. Правила соревнований по спортивным играм, лыжным гонкам.
7. Комплексы общеразвивающих упражнений, утренней гигиенической гимнастики.
8. Правила судейства спортивных игр

#### **3.4. Специфика организации обучения**

Все занятия, предусмотренные настоящей программой имеют вид как «практические», согласно рабочему учебному плану (РУП) и имеют вале логическую направленность. Уровень освоения программы обучающимися предполагает учет индивидуальных особенностей личности обучаемого и его физическую подготовленность.

Применяемые на учебных и внеаудиторных занятиях педагогические технологии:

- работа малыми группами;
- интегрированные уроки;
- уроки-конкурсы, уроки-соревнования.

**Оценка уровня физической подготовленности юношей основного и  
подготовительного учебного отделения.**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3 000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество 4. раз на каждой ноге)	10	8	5
5. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
6. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине 7. (количество раз)	13	11	8
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях 8. (количество раз)	12	9	7
9. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3
10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
11. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

**Оценка уровня физической подготовленности девушек основного и  
подготовительного учебного отделения.**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2 000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	1,00	1,20	б/вр
4. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
5. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине 6. (количество раз)	20	10	5

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

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе практических занятий, контрольных работ по темам дисциплины, а также выполнения студентами нормативов по определению уровня физической подготовленности. Для отдельной группы обучающихся (по состоянию здоровья) предусмотрены такие формы, как: подготовка и защита рефератов, сообщений, презентаций; тестирование; контроль устных ответов.

<b>Результаты обучения (предметные)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;	Оценка деятельности студента на практических занятиях №№ 1-55. И оценка деятельности студента на контрольной работе №№ 1-4.
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).	

Разработчик: