

Министерство образования и науки Республики Хакасия
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Республики Хакасия
«Саяногорский политехнический техникум»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по профессии среднего профессионального образования

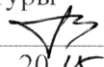
08.01.07 «Мастер общестроительных работ»

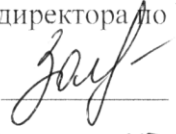
2015 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе примерной программы ФГУ «Федеральный институт развития образования» от 16.04.2008г.

Разработчики:

Витковская Наталья Сергеевна преподаватель физ.воспитания
Сайдычаков Евгений Александрович преподаватель физ.воспитания

Рассмотрена на заседании
Предметно-цикловой комиссии
информационных технологий
и физической культуры
Председатель ПЦК 
« 04 » 09 20 15 г

Утверждена:
Заместитель директора по УР
Золотых В.А. 
« 04 » 09 20 15 г

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы по профессии 08.01.07 «Мастер общестроительных работ».

Программа составлена на основе примерной программы среднего общего образования по физической культуре (базовый уровень) и может быть использована в профессиональной подготовке по профессиям отделения по подготовке квалифицированных рабочих и служащих

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

физическая культура - общеобразовательный цикл,
физическая культура – профессиональный цикл

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

Целью физического воспитания студента является формирование физической культуры личности, наличие которой обеспечивает обладание общими компетенциями, включающими в себя способность:

ОК2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов её достижения, определённых руководителем.

ОК3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль. Оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы

ОК6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.

ОК8. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей)

Достижение этой цели предусматривает решение следующих задач:

●

- **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.

В результате освоения учебной 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;
 - выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
 - осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
 - выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

знать/понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Общеобразовательный цикл:

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	234
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	156
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	78
1. Написание рефератов, докладов на заданные темы	
2.. Подбор комплексов упражнений	
3.. Подготовка к контрольным нормативам	
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

Профессиональный цикл

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	100
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	50
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	50
1. Написание рефератов, докладов на заданные темы	
2.. Подбор комплексов упражнений	
3.. Подготовка к контрольным нормативам	
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
Общеобразовательный цикл

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Тип урока	Литература	ТСО, наглядные пособия	Дата проведения
Тема: Легкая атлетика	Содержание	14				
	В том числе практические работ	14				
	ОФП: Прыжки ч/з скакалку за 1 мин. Бег 30 м;	2/2	Комбинированный.	Бег, прыжки, метания. В. Ломан	Скакалка, секундомер	
	СР. Реферат: Основы ЗОЖ	1/1				
	ОФП: Подтягивание. Бег 60м	2/4	Практический	Бег, прыжки, метания. В. Ломан	Высокая перекладина, секундомер	
	СР. Реферат: Основы ЗОЖ	1/2				
	ОФП: Прыжки в длину с места. Бег 100м.	2/6	Практический	Бег, прыжки, метания. В. Ломан	Рулетка, секундомер	
	СР. Подготовка к ГТО: бег на быстроту.	1/3				
	Бег 1000м. Метание м/мяча на дальность(техника)	2/8	Практический	Бег, прыжки, метания. В. Ломан	Секундомер, малые мячи для метания.	
	СР. Подготовка к ГТО: бег на выносливость	1/4				
	Бег 1500м. Метание м/мяча на дальность	2/10	Практический	Бег, прыжки, метания. В. Ломан	Секундомер, малые мячи для метания	
	СР. Самомассаж при физическом утомлении	1/5				

	Бег 2000м(д), 3000м(ю). Эстафеты	2/12	Практический	Бег, прыжки, метания. В. Ломан	Секундомер	
	СР. Самомассаж при физическом утомлении	1/6				
	Метание м/мяча на дальность. Игра «Русская лапта»	2/14	Практический	Бег, прыжки, метания. В. Ломан	Бита, малые мячи для метания	
	СР. Комплекс общеразвивающих упражнений	1/7				
ВОЛЕЙБОЛ	Содержание	32				
	в том числе практические работ	32				
	Техника передвижений (остановки, повороты, стойки). Комбинации из освоенных элементов техники передвижения. Учебная игра	2/16	Комбинированный	Спортивные игры В.Д. Ковалёв	Волейбольные мячи	
	СР. Комплекс общеразвивающих упражнений	1/8				
	Техника передвижений (остановки, повороты, стойки). Комбинации из освоенных элементов техники передвижения. Учебная игра	2/18	Практический	Спортивные игры В.Д. Ковалёв	Волейбольные мячи	
	СР. Силовые упражнения для рук	1/9				
	Техника передвижений (остановки, повороты, стойки). Комбинации из освоенных элементов техники передвижения. Учебная игра	2/20	Практический	Спортивные игры В.Д. Ковалёв	Волейбольные мячи	
	СР. Силовые упражнения для рук	1/10				
	Совершенствование техники приёма мяча (верхний, нижний). Учебная игра	2/22	Практический	Спортивные игры В.Д. Ковалёв	Волейбольные мячи	

СР. Участие в соревнованиях по волейболу	1/11				
Техника приёма мяча (верхний, нижний). Учебная игра	2/24	Практический	Спортивные игры В.Д. Ковалёв	Волейбольные мячи	
СР. Участие в соревнованиях по волейболу	1/12				
Техника приёма мяча (верхний, нижний). Учебная игра	2/26	Практический	Спортивные игры В.Д. Ковалёв	Волейбольные мячи	
СР. Комплекс общеразвивающих упр. для разминки	1/13				
Совершенствование техники подач мяча (верхняя, нижняя, боковая). Учебная игра	2/28	Практический	Спортивные игры В.Д. Ковалёв	Волейбольные мячи	
СР. Комплекс общеразвивающих упр. для разминки	1/14				
Техника подач мяча (верхняя, нижняя, боковая). Учебная игра	2/30	Практический	Спортивные игры В.Д. Ковалёв	Волейбольные мячи	
СР. Умение оказывать первую мед. помощь при травмах	1/15				
Техника подач мяча (верхняя, нижняя, боковая). Учебная игра	2/32	Практический	Спортивные игры В.Д. Ковалёв	Волейбольные мячи	
СР. Умение оказывать первую мед. помощь при травмах	1/16				
Совершенствование техники нападающего удара ч/з сетку. Учебная игра	2/34	Практический	Спортивные игры В.Д. Ковалёв	Волейбольные мячи	
СР. Ф.У для профилактики нарушения опорно-двигательного аппарата.	1/17				

	Совершенствование блокирования нападающих ударов. Учебная игра	2/36	Практический	Спортивные игры В.Д. Ковалёв	Волейбольные мячи	
	СР. Ф.У для коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата	1/18				
	Техника нападающего и блокирующего удара. Учебная игра.	2/38	Практический	Спортивные игры В.Д. Ковалёв	Волейбольные мячи	
	СР. Подготовка к ГТО: ОФП	1/19				
	Учебная игра по правилам	2/40	Практический	Спортивные игры В.Д. Ковалёв	Волейбольные мячи	
	СР. Подготовка к ГТО: ОФП	1/20				
	Учебная игра по правилам	2/42	Практический	Спортивные игры В.Д. Ковалёв	Волейбольные мячи	
	СР. Первая помощь при травмах и обморожениях	1/21				
	Учебная игра по правилам	2/44	Практический	Спортивные игры В.Д. Ковалёв	Волейбольные мячи	
	СР. Катание на коньках	1/22				
	Учебная игра по правилам	2/46	Практический	Спортивные игры В.Д. Ковалёв	Волейбольные мячи	
	СР. Катание на коньках	1/23				
БАСКЕТБОЛ		40				
	Совершенствование техникой передвижения (стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами). Учебная игра	2/48	Комбинированный	Спортивные игры В.Д. Ковалёв	Баскетбольные мячи	
	СР. Ходьба на лыжах	1/24				
	Совершенствование техникой —	2/50	Практический	Спортивные игры	Баскетбольные мячи	

остановка двумя шагами и прыжком. Учебная игра			В.Д. Ковалёв		
СР. Ходьба на лыжах	1/25				
Совершенствование повороты без мяча и с мячом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении. Учебная игра	2/52	Практический	Спортивные игры В.Д. Ковалёв	Баскетбольные мячи	
СР. Доклад: предотвращение травматизма в спорт. играх	1/26				
Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении. Учебная игра	2/54	Практический	Спортивные игры В.Д. Ковалёв	Баскетбольные мячи	
СР. Реферат: развитие гибкости и равновесия	1/27				
Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении. Учебная игра	2/56	Практический	Спортивные игры В.Д. Ковалёв	Баскетбольные мячи	
СР. Комплекс общеразвивающих упр.	1/28				
Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке. Учебная игра	2/58	Практический	Спортивные игры В.Д. Ковалёв	Баскетбольные мячи	
СР. Комплекс общеразвивающих упр.	1/29				
Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке. Учебная игра	2/60	Практический	Спортивные игры В.Д. Ковалёв	Баскетбольные мячи	
СР. Общая физическая подготовка	1/30				
Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке. Учебная игра	2/62	Практический	Спортивные игры В.Д. Ковалёв	Баскетбольные мячи	
СР. Общая физическая подготовка	1/31				

	Совершенствование техники броска мяча одной рукой, двумя руками с места. Учебная игра	2/64	Практический	Спортивные игры В.Д. Ковалёв	Баскетбольные мячи	
	СР. Комплекс общеразвивающих упр.	1/32				
	Техника броска мяча одной рукой, двумя руками с места. Учебная игра	2/66	Практический	Спортивные игры В.Д. Ковалёв	Баскетбольные мячи	
	СР. Реферат: правила игры в баскетбол	1/33				
	Техника броска мяча одной рукой, двумя руками с места. Учебная игра	2/68	Практический	Спортивные игры В.Д. Ковалёв	Баскетбольные мячи	
	СР. Реферат: тактика игры в баскетбол	1/34				
	Ведение мяча два шага и бросок мяча в корзину	2/70	Практический	Спортивные игры В.Д. Ковалёв	Баскетбольные мячи	
	СР. Реферат: техника игры в баскетбол	1/35				
	Ведение мяча два шага и бросок мяча в корзину	2/72	Практический	Спортивные игры В.Д. Ковалёв	Баскетбольные мячи	
	СР. Занятие дополнительными видами спорта (по выбору)	1/36				
	Ведение мяча два шага и бросок мяча в корзину	2/74	Практический	Спортивные игры В.Д. Ковалёв	Баскетбольные мячи	
	СР. Занятие дополнительными видами спорта (по выбору)	1/37				
	Совершенствование техники защитных действий (действие против игрока без мяча и с мячом, вырывание, выбивание, зонная защита, личная защита).	2/76	Практический	Спортивные игры В.Д. Ковалёв	Баскетбольные мячи	
	СР. Участие в соревнованиях по баскетболу	1/38				

	Техника защитных действий (действие против игрока без мяча и с мячом, вырывание, выбивание, зонная защита, личная защита).	2/78	Практический	Спортивные игры В.Д. Ковалёв	Баскетбольные мячи	
	СР. Участие в соревнованиях по баскетболу	1/39				
	Техника защитных действий (действие против игрока без мяча и с мячом, вырывание, выбивание, зонная защита, личная защита).	2/80	Практический	Спортивные игры В.Д. Ковалёв	Баскетбольные мячи	
	СР. Освоение Ф.У на точность броска в кольцо	1/40				
	Учебная игра по упрощённым правилам	2/82	Практический	Спортивные игры В.Д. Ковалёв	Баскетбольные мячи	
	СР. Подготовка к ГТО: ОФП	1/41				
	Учебная игра по упрощённым правилам	2/84	Практический	Спортивные игры В.Д. Ковалёв	Баскетбольные мячи	
	СР. Подготовка к ГТО: ОФП	1/42				
	Учебная игра по упрощённым правилам	2/86	Практический	Спортивные игры В.Д. Ковалёв	Баскетбольные мячи	
	СР. Занятие дополнительными видами спорта (по выбору)	1/43				
ФУТБОЛ		22				
	Техника и тактика игры в футбол. Ведение мяча.	2/88	Комбинированный	Спортивные игры В.Д. Ковалёв	Футбольные мячи	
	СР. Посещение тренажерного зала	1/44				
	Передача мяча в парах. Учебная игра в футбол	2/90	Практический	Спортивные игры В.Д. Ковалёв	Футбольные мячи	

СР. Посещение тренажерного зала	1/45				
Передача мяча в парах. Остановка мяча. Учебная игра в футбол	2/92	Практический	Спортивные игры В.Д. Ковалёв	Футбольные мячи	
СР. Комплекс общеразвивающих упр.	1/46				
Остановка мяча. Вбрасывание мяча. Учебная игра в футбол	2/94	Практический	Спортивные игры В.Д. Ковалёв	Футбольные мячи	
СР. Доклад: усталость и утомление и применение средств после занятий.	1/47				
Передача мяча в тройках. Удары по воротам. Учебная игра	2/96	Практический	Спортивные игры В.Д. Ковалёв	Футбольные мячи	
СР. Комплекс общеразвивающих упр.	1/48				
Игра в «квадрат». Учебная игра	2/98	Практический	Спортивные игры В.Д. Ковалёв	Футбольные мячи	
СР. Занятие дополнительными видами спорта (по выбору)	1/49				
Остановка мяча Учебная игра в футбол	2/100	Практический	Спортивные игры В.Д.Ковалёв	Футбольные мячи	
СР. Посещение тренажерного зала	1/50				
Передача мяча в тройках. Удары по воротам. Учебная игра	2/102	Практический	Спортивные игры В.Д.Ковалёв	Футбольные мячи	
СР, Участие в соревнованиях	1/51				
Учебно-тренировочная игра в футбол	2/104	Практический	Спортивные игры В.Д.Ковалёв	Футбольные мячи	
СР. Участие в соревнованиях	1/52				
Учебно-тренировочная игра в футбол	2/106	Практический	Спортивные игры В.Д.Ковалёв	Футбольные мячи	

	СР. Реферат: виды закаливания	1/53					
	Зачет	2/108	Практический	Спортивные игры В.Д. Ковалёв	Футбольные мячи		
	СР. Посещение тренажерного зала	1/54					
Тема 1 Лёгкая атлетика	Содержание	14					
	в том числе практические работы	14					
	1.1	ТБ на стадионе. Бег 30, 60м. Игра «Русская лапта».	2/110	Комбинированный	Бег, прыжки, метания. В. Ломан	Секундомер, свисток, бита, мяч.	
	<u>СР</u>	Занятие дополнительными видами спорта (по выбору)	1/55				
	1.2	Лёгкая атлетика, бег 60м. Кроссовая подготовка до 2км. Игра «Русская лапта»	2/112	Практический	Бег, прыжки, метания. В. Ломан	Секундомер, свисток, бита, мяч.	
	<u>СР</u>	Подготовка к ГТО: бег на выносливость	1/56				
	1.3	Метание мяча на дальность. Кроссовая подготовка до 2 км. Игра «Русская лапта»	2/114	Практический	Бег, прыжки, метания. В. Ломан	Секундомер, свисток, бита, мяч для метания.	
	<u>СР</u>	Подготовка к ГТО: бег на выносливость	1/57				
	1.4	Метание мяча на дальность. Кроссовая подготовка до 2 км. Игра «Русская лапта»	2/116	Практический	Бег, прыжки, метания. В. Ломан	Секундомер, свисток, бита, мяч для метания.	
	<u>СР</u>	Подготовка к ГТО: прыжки в длину с места	1/58				
	1.5	Прыжки в длину с разбега. Игра «Русская лапта»	2/118	Практический	Бег, прыжки, метания. В. Ломан	Рулетка, бита, мяч.	
	<u>СР</u>	Метание мяча на дальность	1/59				
	1.6	Прыжки в длину с разбега. Игра «Русская лапта»	2/120	Практический	Бег, прыжки, метания. В. Ломан	Рулетка, бита, мяч.	
<u>СР</u>	Подготовка к ГТО: прыжки в длину с места	1/60					

	1.7	Прыжки в длину с разбега. Игра «Русская лапта»	2/122	Практический	Бег, прыжки, метания. В. Ломан	Рулетка, бита, мяч.	
	<u>СР</u>	Посещение тренажерного зала	1/61				
Тема 2 Волейбол	Содержание		26				
	2.1	Совершенствование техникой передвижений (остановки, повороты, стойки). Учебная игра Комбинации из освоенных элементов передвижения.	2/124	Практический	Спортивные игры В.Д. Ковалёв	Волейбольные мячи	
	<u>СР</u>	Занятие дополнительными видами спорта (по выбору)	1/62				
	2.2	Совершенствование техники приёма мяча (верхний, нижний). Учебная игра	2/126	Практический	Спортивные игры В.Д. Ковалёв	Волейбольные мячи	
	<u>СР</u>	Занятие дополнительными видами спорта (по выбору)	1/63				
	2.3	Совершенствование техники приёма мяча (верхний, нижний). Учебная игра	2/128	Практический	Спортивные игры В.Д. Ковалёв	Волейбольные мячи	
	<u>СР</u>	Участие в соревнованиях	1/64				
	2.4	Совершенствование техники подачи мяча (верхняя, нижняя, боковая). Учебная игра	2/130	Практический	Спортивные игры В.Д. Ковалёв	Волейбольные мячи	
	<u>СР</u>	Участие в соревнованиях	1/65				
	2.5	Совершенствование техники подачи мяча (верхняя, нижняя, боковая). Учебная игра	2/132	Практический	Спортивные игры В.Д. Ковалёв	Волейбольные мячи	
<u>СР</u>	Комплекс общеразвивающих упражнений	1/66					
2.6	Совершенствование техники нападающего удара через сетку, блокирование мяча.	2/134	Практический	Спортивные игры В.Д. Ковалёв	Волейбольные мячи, сетка		

	<u>СР</u>	Реферат: правила игры в волейбол	1/67				
	2.7	Совершенствование техники нападающего удара через сетку, блокирование мяча.	2/136	Практический	Спортивные игры В.Д. Ковалёв	Волейбольные мячи, сетка	
	<u>СР</u>	Доклад: тактика игры в волейбол	1/68				
	2.8	Совершенствование техники нападающего удара через сетку, блокирование мяча. Учебная игра	2/138	Практический	Спортивные игры В.Д. Ковалёв	Волейбольные мячи, сетка	
	<u>СР</u>	Доклад: техника игры в волейбол	1/69				
	2.9	Совершенствование техники нападающего удара через сетку, блокирование мяча. Учебная игра	2/140	Практический	Спортивные игры В.Д. Ковалёв	Волейбольные мячи, сетка	
	<u>СР</u>	Посещение тренажерного зала	1/70				
	2.10	Двухсторонняя игра в волейбол	2/142	Практический	Спортивные игры В.Д. Ковалёв	Волейбольные мячи, сетка	
	<u>СР</u>	Посещение тренажерного зала	1/71				
	2.11	Двухсторонняя игра в волейбол	2/144	Практический	Спортивные игры В.Д. Ковалёв	Волейбольные мячи, сетка	
	<u>СР</u>	Подготовка к ГТО: бег на выносливость	1/72				
	2.12	Двухсторонняя игра в волейбол	2/146	Практический	Спортивные игры В.Д. Ковалёв	Волейбольные мячи, сетка	
	<u>СР</u>	Занятие дополнительными видами спорта (по выбору)	1/73				
	2.14	Двухсторонняя игра в волейбол	2/148	Практический	Спортивные игры В.Д. Ковалёв	Волейбольные мячи, сетка	
	<u>СР</u>	Занятие дополнительными	1/74				

	видами спорта (по выбору)						
Тема 3 Баскетбол	Содержание	8					
	В том числе практические работы	8					
	3.1	Совершенствование техникой передвижения (стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами). Учебная игра	2/150	Практический	Спортивные игры. В.Д. Ковалёв.	Баскетбольные мячи, свисток	
	<u>СР</u>	Освоение Ф.У на точность броска в кольцо	1/75				
	3.2	Совершенствование техникой – остановка двумя шагами и прыжком. Двухсторонняя игра	2/152	Практический	Спортивные игры. В.Д. Ковалёв.	Баскетбольные мячи, свисток	
	<u>СР</u>	Освоение Ф.У на точность броска в кольцо	1/76				
	3.3	Совершенствование поворотов без мяча и с мячом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте, и в движении. Учебная игра	2/154	Практический	Спортивные игры. В.Д. Ковалёв.	Баскетбольные мячи, свисток	
	<u>СР</u>	Посещение тренажерного зала	1/77				
3.4	Совершенствование поворотов без мяча и с мячом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте, и в движении. Учебная игра	2/156	Практический	Спортивные игры. В.Д. Ковалёв.	Баскетбольные мячи, свисток		
<u>СР</u>	Занятие дополнительными видами спорта (по выбору)	1/78					

Профессиональный цикл

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	100
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	50
Самостоятельная работа обучающегося (всего) 1. Написание рефератов, докладов на заданные темы 2.. Подбор комплексов упражнений 3.. Подготовка к контрольным нормативам	50
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

Профессиональный цикл

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Тип урока	Литература	ТСО, наглядные пособия	Дата проведения	
Баскетбол	Содержание	18					
	В том числе практические работы	18					
	3.5	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойки. Учебная игра	2/2	Практический	Спортивные игры. В.Д. Ковалёв	Баскетбольные мячи, свисток	
	<u>СР</u>	Самомассаж при физическом утомлении	2/2				
	3.6	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойки. Учебная игра <u>в баскетбол</u>	2/4	Практический	Спортивные игры. В.Д. Ковалёв	Баскетбольные мячи, свисток	
	<u>СР</u>	Самомассаж при физическом утомлении	2/4				
	3.7	Совершенствование техники броска мяча одной и двумя руками с места. Учебная игра <u>в баскетбол</u>	2/6	Практический	Спортивные игры. В.Д. Ковалёв	Баскетбольные мячи, свисток	
	<u>СР</u>	Силовые упр. для рук	2/6				
	3.8	Совершенствование техники броска мяча одной и двумя руками с места. Учебная игра <u>в баскетбол</u>	2/8	Практический	Спортивные игры. В.Д. Ковалёв	Баскетбольные мячи, свисток	
	<u>СР</u>	Подготовка к ГТО: ОФП	2/8				
3.9	Совершенствование техники защитных действий (действия против игрока без мяча и с	2/10	Практический	Спортивные игры. В.Д. Ковалёв	Баскетбольные мячи, свисток, просмотр		

		мячом, вырывание, выбивание, зонная защита, личная защита)				игрового фильма	
	<u>СР</u>	Участие в соревнованиях	2/10				
	3.10	Совершенствование техники защитных действий (действия против игрока без мяча и с мячом, вырывание, выбивание, зонная защита, личная защита)	2/12	Практический	Спортивные игры. В.Д. Ковалёв	Баскетбольные мячи, свисток, просмотр игрового фильма	
	<u>СР</u>	Участие в соревнованиях	2/12				
	3.11	Двухсторонняя учебная игра в баскетбол	2/14	Практический	Спортивные игры. В.Д. Ковалёв	Баскетбольные мячи, свисток	
	<u>СР</u>	Реферат: тактика игры в баскетбол	2/14				
	3.12	Двухсторонняя учебная игра в баскетбол	2/16	Практический	Спортивные игры. В.Д. Ковалёв	Баскетбольные мячи, свисток	
	<u>СР</u>	Реферат: техника игры в баскетбол	2/16				
	3.13	Двухсторонняя учебная игра в баскетбол	2/18	Практический	Спортивные игры. В.Д. Ковалёв	Баскетбольные мячи, свисток	
	<u>СР</u>	Доклад: правила игры в баскетбол	2/18				
Футбол	Содержание		16				
	В том числе практические работы		16				
	4.1	Техника игры с мячом. Учебная игра	2/20	Практический	Спортивные игры. В.Д. Ковалёв	Футбольные мячи, свисток	
	<u>СР</u>	Комплекс общеразвивающих упражнений	2/20				
	4.2	Техника игры с мячом. Учебная игра	2/22	Практический	Спортивные игры. В.Д. Ковалёв	Футбольные мячи, свисток, просмотр	

						игрового фильма	
	<u>СР</u>	Доклад: предотвращение травматизма	2/22				
	4.3	Остановка мяча. Ведение, отбор, вбрасывание мяча. Учебная игра	2/24	Практический	Спортивные игры. В.Д. Ковалёв	Футбольные мячи, свисток	
	<u>СР</u>	Занятие дополнительными видами спорта (по выбору)	2/24				
	4.4	Остановка мяча. Ведение, отбор, вбрасывание мяча. Учебная игра	2/26	Практический	Спортивные игры. В.Д. Ковалёв	Футбольные мячи, свисток	
	<u>СР</u>	Участие в соревнованиях	2/26				
	4.5	Остановка мяча. Ведение, отбор, вбрасывание мяча. Учебная игра	2/28	Практический	Спортивные игры. В.Д. Ковалёв	Футбольные мячи, свисток	
	<u>СР</u>	Участие в соревнованиях	2/28				
	4.6	Двухсторонняя игра в футбол	2/30	Практический	Спортивные игры. В.Д. Ковалёв	Футбольные мячи, свисток	
	<u>СР</u>	Посещение тренажерного зала	2/30				
	4.7	Обучение ударом по мячу ногами, остановка мяча, введению мяча, финтам.	2/32	Практический	Спортивные игры. В.Д. Ковалёв	Футбольные мячи, свисток	
	<u>СР</u>	Посещение тренажерного зала	2/32				
	4.8	Обучение ударом по мячу ногами, остановка мяча, введению мяча, финтам.	2/34	Практический	Спортивные игры. В.Д. Ковалёв	Футбольные мячи, свисток	
	<u>СР</u>	Реферат: предотвращение травматизма	2/34				

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Тип урока	Литература	ТСО, наглядные пособия	Дата проведения	
Тема 3 Лёгкая атлетика	Содержание	16					
	в том числе практические работы	16					
	1.1	ТБ на стадионе. Бег 30 м. Бег 1000 м.	2/36	Комбинированный	Бег, прыжки, метания. В. Ломан.	Секундомер, свисток, бита, мяч.	
	СР	Реферат: Основы ЗОЖ	2/36				
	1.2	Лёгкая атлетика, бег 60м. Кроссовая подготовка до 2км. Игра «Русская лапта»	2/38	Практический	Бег, прыжки, метания. В. Ломан.	Секундомер, бита свисток, мяч.	
	СР	Реферат: Основы ЗОЖ	2/38				
	1.3	Метание мяча на дальность. Кроссовая подготовка до 2км. Игра «Русская лапта»	2/40	Практический	Бег, прыжки, метания. В. Ломан.	Секундомер, бита свисток, мяч.	
	СР	Подготовка к выполнению нормативов ГТО: упражнение на быстроту	2/40				
	1.4	Метание мяча на дальность. Кроссовая подготовка 2 км. Игра «Русская лапта»	2/42	Практический	Бег, прыжки, метания. В. Ломан.	Секундомер, бита свисток, мяч.	
	СР	Подготовка к выполнению нормативов ГТО: упражнение на выносливость	2/42				
	1.5	Прыжки в длину с разбега. Игра «Русская лапта»	2/44	Практический	Бег, прыжки, метания. В. Ломан.	Рулетка, бита, мяч.	
	СР	Самомассаж при физическом утомлении	2/44				
1.6	Прыжки в длину с разбега. Игра	2/46	Практический	Бег, прыжки,	Рулетка, бита,		

		«Русская лапта»			метания. В. Ломан.	мяч.	
	СР	Самомассаж при физическом утомлении	2/46				
	1.7	Эстафета 4*100 м. Игра «Русская лапта»	2/48	Практический	Бег, прыжки, метания. В. Ломан.	Эстафетная палочка, бита, мяч.	
	СР	Комплекс общеразвивающих упражнений	2/48				
	1.8	Эстафета 4*100 м. Игра «Русская лапта»	2/50	Практический	Спортивные игры. В.Д. Ковалёв	Эстафетная палочка, бита, мяч.	
	СР	Комплекс общеразвивающих упражнений	2/50				

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного комплекса: спортивный зал;

открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Оборудование спортивного зала: спортивный инвентарь (мячи, скакалки, сетки волейбольные, ворота футбольные).

Технические средства обучения: компьютер, тренажёры, секундомер.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Для обучающихся

Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. — М., 2005.

Решетников Н.В. Физическая культура. — М., 2002.

Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб. пособия для студентов СПО. — М., 2005.

Для преподавателей

Барчуков И.С. Физическая культура. — М., 2003.

Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2006.

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.

Вайнер Э.Н. Валеология. — М., 2002.

Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. — М., 2002.

Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2006.

Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. — М., 2002.

Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. — М., 2005.

Хрущев С.В. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учеб. пособие для вузов. — М., 2006.

Интернет-ресурсы.

1. <http://www.it-med.ru/libraru/>

2. <http://ru.wikipedia.org>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

№ п/п	Физические способности	Контрольные упражнения (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	4,4 и выше	5,1–4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9–5,3	6,1 и ниже
			17	4,3	5,0–4,7	5,2	4,8	5,9–5,3	6,1
2	Координационные	Челночный бег 3×10 м, с	16	7,3 и выше	8,0–7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3–8,7	9,7 и ниже
			17	7,2	7,9–7,5	8,1	8,4	9,3–8,7	9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195–210	180 и ниже	210 и выше	170–190	160 и ниже
			17	240	205–220	190	210	170–190	160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1500 и выше	1300–1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050–1200	900 и ниже
			17	1500	1300–1400	1100	1300	1050–1200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше	9–12	5 и ниже	20 и выше	12–14	7 и ниже
			17	15	9–12	5	20	12–14	7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16	11 и выше	8–9	4 и ниже	18 и выше	13–15	6 и ниже
			17	12	9–10	4	18	13–15	6

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3

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

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
3. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
4. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
5. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	8,4	9,3	9,7
6. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0

Результаты (освоенные профессиональные компетенции)	Формы и методы контроля и оценки
<ul style="list-style-type: none"> • 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; • выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; • осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; • выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма. 	<p>Выполнение комплекса гимнастики</p> <p>Опрос</p> <p>Тестирование</p> <p>Зачёт</p> <p>Устный опрос</p> <p>Соревнования</p> <p>Тестирование, зачёт</p>