

*к ООП по профессии  
15.01.05 Сварщик (ручной и частично  
механизированной сварки (наплавки))*

**Министерство образования Московской области  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Московской области «Электростальский колледж»**

Утверждена приказом руководителя  
образовательной организации  
№ 250-од от 16 июня 2022 года

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
БД.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

г.о. Электросталь, 2022 г.

РАССМОТРЕНО  
ПЦК дисциплин  
«Физическая культура»  
Протокол № 2  
«07 » сентября 2022 г.  
Председатель ПЦК /Сахаров А. Ю. /

Рабочая программа учебной дисциплины БД.04 «Физическая культура»  
общеобразовательного цикла разработана на основе:

1. Примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций Рекомендовано Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО») в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования. Протокол № 3 от 21 июля 2015 г. Регистрационный номер рецензии 383 от 23 июля 2015 г. ФГАУ «ФИРО
2. Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по профессии 15.01.05 сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки), утвержденного Приказом Министерства образования и науки РФ № 50 от «29» января 2016г., регистрационный № 41197 от «24» февраля 2016г.
4. Учебного плана по профессии 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки)), утвержденного № 250-од от 16 июня 2022 года

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Московской области «Электростальский колледж»

Автор программы: Сахаров Александр Юрьевич, преподаватель физической культуры

*Фамилия И.О., должность,*

*подпись*

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>9</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>25</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>26</b>

## **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ БД.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Программа общеобразовательной учебной дисциплины БД.04 «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной образовательной программы СПО (ООП СПО) на базе основного общего образования при подготовке квалифицированных рабочих, служащих и 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 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 Минобрнауки 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 ООП СПО на базе основного общего образования; программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих (ППКРС).

Содержание учебной дисциплины БД.04 «Физическая культура» направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций. Реализация содержания учебной дисциплины «Физическая культура» в преимущество 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 обучающихся.

В соответствии со структурой двигательной деятельности содержание учебной дисциплины «Физическая культура» представлено тремя содержательными линиями:

- 1) физкультурно-оздоровительной деятельностью;
- 2) спортивно-оздоровительной деятельностью с прикладной ориентированной подготовкой;
- 3) 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 обучающихся.

*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 обучающихся мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание студентами значения здорового образа жизни, двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

**Практическая часть** предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий. Содержание учебно-методических занятий обеспечивает: формирование у студентов установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики профессиональных заболеваний; овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями; знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. 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, лыжной подготовки,

плавания, гимнастики, спортивных игр) дополнительно предлагаются нетрадиционные (ритмическая, спортивная и атлетическая гимнастика, основы греко-римской борьбы и самообороны, армрестлинг, гиревая подготовка 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 профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО 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 обучающимся: 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 обучающихся. *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 обучающихся может снижаться или прекращаться. Студенты, временно освобожденные по

состоянию здоровья от практических занятий, осваивают теоретический и учебно-методический материал, готовят рефераты, выполняют индивидуальные проекты. Темой реферата, например, может быть: «Использование индивидуальной двигательной активности и основных валеологических факторов для профилактики и 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» (ГТО).

### **1.1 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.

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 (ППКРС).

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 соответствующего профиля профессионального образования.

### **1.2 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;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

– способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

– формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

– принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

– умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

– патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

– готовность к служению Отечеству, его защите;

**• метапредметных:**

– способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

– готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

– освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

– готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

– формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

– умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

**• предметных:**

– умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

– владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

– владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

– владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

– владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен обладать **личностными результатами:**

<p align="center"><b>Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)</b></p>	<p align="center"><b>Код личностных результатов реализации программы воспитания</b></p>
Осознающий себя гражданином и защитником великой страны	ЛР 1
Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций	ЛР 2
Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих	ЛР 3
Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа»	ЛР 4
Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России	ЛР 5
Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях	ЛР 6
Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.	ЛР 7
Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства	ЛР 8
Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях	ЛР 9
Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой	ЛР 10
Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий	ЛР 11

основами эстетической культуры	
Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания	ЛР 12
<b>Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные ключевыми работодателями</b>	
Гибко реагирующий на появление новых форм трудовой деятельности, готовый к их освоению.	ЛР 17
Готовый к профессиональной конкуренции и конструктивной реакции на критику.	ЛР 21
Самостоятельный и ответственный в принятии решений во всех сферах своей деятельности, готовый к исполнению разнообразных социальных ролей, востребованных бизнесом, обществом и государством.	ЛР 23
Открытый к текущим и перспективным изменениям в мире труда и профессий.	ЛР 33
Мотивированный к освоению функционально близких видов профессиональной деятельности, имеющих общие объекты (условия, цели) труда, либо иные схожие характеристики.	ЛР 34
Экономически активный, предприимчивый, готовый к самозанятости.	ЛР 35
<b>Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные субъектами образовательного процесса</b>	
Развивающий творческие способности, способный креативно мыслить.	ЛР 19
Способный в цифровой среде проводить оценку информации, ее достоверность, строить логические умозаключения на основании поступающей информации.	ЛР 20
Демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости.	ЛР 22
Проявляющий эмпатию, выражающий активную гражданскую позицию, участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций, а также некоммерческих организаций, заинтересованных в развитии гражданского общества и оказывающих поддержку нуждающимся.	ЛР 24
Препятствующий действиям, направленным на ущемление прав или унижение достоинства (в отношении себя или других людей).	ЛР 25
Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства.	ЛР 27
Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д.	ЛР 29
Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.	ЛР 30
Сохраняющий психологическую устойчивость в сложных или стремительно меняющихся ситуациях.	ЛР 36

## 2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>306</b>
<b>Всего занятий</b>	<b>204</b>
в том числе:	
теоретические занятия	0
практические занятия	198
контрольные занятия (практические)	2
Промежуточная аттестация: в форме зачетов и дифференцированных зачетов	
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>103</b>
в том числе:	
- Доклад (презентация) на тему: Физическая культура и ЗОЖ в обеспечении моего здоровья.	3
- Доклад (презентация) по теме: Роль физической культуры в профессиональной деятельности специалиста.	2
<i>Разработка комплексов упражнений:</i>	
- Разработать программу активного отдыха в ходе профессиональной деятельности;	2
- Разработать индивидуальный силовой комплекс физических упражнений в тренажерном зале	1
- Разработать комплексы утренней и вводной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности.	1
- Разработать комплекс производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности.	1
- Разработать индивидуальную оздоровительную программу двигательной активности с учетом профессиональной направленности.	2
- Завести и регулярно использовать личный дневник самоконтроля для самостоятельных занятий ФУ, с реальным отражением своих показателей.	1
<i>Отработка двигательных и игровых навыков</i>	
- Медленный равномерный бег 10 – 30 мин.	6
- Быстрый бег с ускорением: 10 отрезков по 100м. и 5 отрезков по 200м.	6
- Прыжки на скакалке: на скорость – 1 мин.; на выносливость – до 5 мин.	2
- Прыжки в длину и на высоту с места по 10 попыток.	2
	5
Отработка индивидуальной техники и командной тактики игры в мини-футбол.	4
- Отработка индивидуальной техники и командной тактики игры в настольный теннис.	10
- Отработка индивидуальной техники и командной тактики игры в волейбол.	9
- Отработка индивидуальной техники и командной тактики игры в баскетбол.	1

- Отработка индивидуальной техники и тактики игры в дартс.	7
- Выполнение комплекса силовых упражнений (без отягощений) на различные группы мышц.	6
- Выполнение индивидуальной программы по силовой подготовке в тренажерном зале.	11
- Отработка техники изученных гимнастических и акробатических упражнений: кувырки, стойки, упоры и висы.	8
- Отработка и закрепление техники изученных приемов борьбы.	3
- Отработка техники изученных лыжных ходов. Смена ходов в движении.	
Темповая тренировка 3-5км.	2
- Отработка техники подъёма и спуска с горы, лавирование и торможения при спуске с горы на лыжах.	5
- Передвижение на лыжах в равномерном темпе от 5км. до 10км.	3
- Отработка техники изученных видов плавания.	
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	4

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения	Коды личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4	5
<b>Раздел 1.</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>21</b>		
<b>Тема 1.</b> Инструктаж по ТБ. Введение в предмет.	<i>Содержание учебного материала</i> Инструктаж по ТБ и ПБ. Введение в предмет. Учебные нормативы.	1	1	ЛР 1-12, ЛР 17,19-25, ЛР 27,29,30, ЛР 33-36
<b>Тема 2.</b> Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	<i>Содержание учебного материала</i> Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	1	1	ЛР 1-12, ЛР 17,19-25, ЛР 27,29,30, ЛР 33-36
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Написать доклад на тему: Физическая культура и ЗОЖ в обеспечении моего здоровья. Разработать индивидуальный силовой комплекс физических упражнений в тренажерном зале.	2  1	2	
<b>Тема 3.</b> Определение работоспособности и утомления. Методы восстановления и самоконтроля.	<i>Содержание учебного материала</i> Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для восстановления. Методы самоконтроля.	1	1	ЛР 1-12, ЛР 17,19-25, ЛР 27,29,30, ЛР 33-36
<b>Тема 4.</b> Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами ФК.	<i>Содержание учебного материала</i> Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.	1	1	ЛР 1-12, ЛР 17,19-25, ЛР 27,29,30, ЛР 33-36
<b>Тема 5.</b> Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	<i>Содержание учебного материала</i> Инструктаж по ТБ ИОТ- 012, 013, 014 016, 017, 018 и ПБ. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	1	1	ЛР 1-12, ЛР 17,19-25, ЛР 27,29,30, ЛР 33-36
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>	1	2	

	Разработать комплексы утренней гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности.			
<b>Тема 6.</b> Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	<i>Содержание учебного материала</i> Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств. Ведение личного дневника самоконтроля. Определение уровня здоровья (Э.Н. Вайнер).	1	1	ЛР 1-12, ЛР 17,19-25, ЛР 27,29,30, ЛР 33-36
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Завести и регулярно использовать личный дневник самоконтроля для самостоятельных занятий ФУ.	1	2	
<b>Тема 7.</b> Самостоятельные занятия физическими упражнениями профессиональной направленности.	<i>Содержание учебного материала</i> Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности.	1	1	ЛР 1-12, ЛР 17,19-25, ЛР 27,29,30, ЛР 33-36
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Разработать программу активного отдыха в ходе профессиональной деятельности.	2	2	
<b>Тема 8.</b> Инструктаж по ТБ. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности.	<i>Содержание учебного материала</i> Инструктаж по ТБ: ИОТ-012, ИОТ-013, ИОТ-016, ИОТ-018, и ПБ. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности учащихся.	2	1	ЛР 1-12, ЛР 17,19-25, ЛР 27,29,30, ЛР 33-36
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Разработать комплекс производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности.	1	2	
<b>Тема 9.</b> Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.	<i>Содержание учебного материала</i> Инструктаж по ТБ ИОТ- 012, 013, 014 016, 017, 018 и ПБ. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.	2	1	ЛР 1-12, ЛР 17,19-25, ЛР 27,29,30, ЛР 33-36
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Подготовить доклад: Роль физической культуры в профессиональной деятельности специалиста.	2	2	

<b>Раздел 2</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>59</b>		
<b>Тема 1.</b> Тестирование УФП.	<i>Практические занятия</i> Тестирование уровня физической подготовленности учащихся.	4	2	ЛР 1-12, ЛР 17,19-25, ЛР 27,29,30, ЛР 33-36
<b>Тема 2.</b> Бег на короткие дистанции и эстафетный бег.	<i>Практические занятия</i> - Изучение и совершенствование техники и тактики бега на короткие дистанции с разных стартов. - Изучение и совершенствование техники и тактики эстафетного бега (4x100м., 4x400м.)	10	2	ЛР 1-12, ЛР 17,19-25, ЛР 27,29,30, ЛР 33-36
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Быстрый бег с ускорением: 10 отрезков по 100м. и 5 отрезков по 200м.	6	2	
<b>Тема 3.</b> Бег на средние дистанции.	<i>Практические занятия</i> Изучение и совершенствование техники и тактики бега на средние дистанции (400м., 1000м.)	4	2	ЛР 1-12, ЛР 17,19-25, ЛР 27,29,30, ЛР 33-36
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Медленный равномерный бег 10 – 30 мин.	2	2	
<b>Тема 4.</b> Бег на длинные дистанции. Кроссовый бег.	<i>Практические занятия</i> Изучение и совершенствование техники и тактики бега на длинные дистанции (кроссовый бег)	2	2	ЛР 1-12, ЛР 17,19-25, ЛР 27,29,30, ЛР 33-36
	<i>Контрольное занятие</i> Контрольный бег – 3000м. выполнение норматива (зачет)	2	3	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Медленный равномерный бег 10 – 30 мин. Разработать оздоровительную программу двигательной активности с учетом профессиональной направленности.	4 2	2	
<b>Тема 5.</b> Техника метания легкоатлетических снарядов.	<i>Практические занятия</i> - Изучение и совершенствование техники метания учебной гранаты в цель и на дальность. - Изучение и совершенствование техники метания легкоатлетического копья на дальность. - Изучение и совершенствование техники метания легкоатлетического диска на дальность.	8	2	ЛР 1-12, ЛР 17,19-25, ЛР 27,29,30, ЛР 33-36

	- Изучение и совершенствование техники толкания легкоатлетического ядра на дальность.			
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Выполнение комплекса силовых упражнений на группы мышц верхней части туловища.	4	2	
<b>Тема 6.</b> Прыжки в длину. Прыжки в высоту.	<i>Практические занятия</i> - Изучение и совершенствование скоростной техники прыжков на скакалке на развитие скоростных, скоростно-силовых способностей и прыжковой выносливости. - Изучение и совершенствование техники прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги». - Изучение и совершенствование техники прыжков в высоту способами: «перешагивания», «ножницы».	9	2	ЛР 1-12, ЛР 17,19-25, ЛР 27,29,30, ЛР 33-36
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Прыжки на скакалке: на скорость – 1мин.; на выносливость – до 5мин. Прыжки в длину и на высоту с места по 10 попыток.	3	2	
<b>Раздел 3</b>	<b>Игровая подготовка</b>	<b>87</b>		
<b>Тема 1.</b> Мини-футбол, футбол.	<i>Практические занятия</i> - Изучение и совершенствование индивидуальной техники и тактики игры в мини-футбол (удары по воротам, точность паса, остановка и обработка мяча, обводка соперника). - Совершенствование техники и тактики командной, комбинационной игры. Игра по заданию.	13	2	ЛР 1-12, ЛР 17,19-25, ЛР 27,29,30, ЛР 33-36
	<i>Контрольное занятие</i> Контрольная игра в мини-футбол	1	3	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Отработка индивидуальной техники и командной тактики игры в мини-футбол.	6	2	
<b>Тема 2.</b> Баскетбол, стритбол.	<i>Практические занятия</i> - Изучение и совершенствование техники паса и передвижения с баскетбольным мячом. - Изучение и совершенствование техники бросков баскетбольного мяча в баскетбольное кольцо. - Простейшие комбинации командной игры.	14	2	ЛР 1-12, ЛР 17,19-25, ЛР 27,29,30, ЛР 33-36

	- Тактика нападения, тактика защиты. Фалы в защите и нападении. Игра по заданию. - Зачетные игры в баскетбол, стритбол.			
	<i>Контрольное занятие</i> Контрольная игра в баскетбол, стритбол.	2	3	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Отработка индивидуальной техники и командной тактики игры в баскетбол, стритбол.	9	2	
<b>Тема 3. Настольный теннис</b>	<i>Практические занятия</i> - Изучение и совершенствование индивидуальной техники и тактики игры в настольный теннис. - Изучение и совершенствование техники и тактики командной (парной) игры в настольный теннис.	7	2	ЛР 1-12, ЛР 17,19-25, ЛР 27,29,30, ЛР 33-36
	<i>Контрольное занятие</i> Контрольная игра в настольный теннис	1	3	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Отработка индивидуальной техники и командной тактики игры в настольный теннис.	4	2	
<b>Тема 4. Волейбол</b>	<i>Практические занятия</i> - Изучение и совершенствование техники приема передачи и подачи волейбольного мяча через сетку. - Изучение и отработка командных действий при атаке и обороне. - Изучение техники постановки блоков и игра под сеткой, игра по заданию. - Зачетные игры.	16	2	ЛР 1-12, ЛР 17,19-25, ЛР 27,29,30, ЛР 33-36
	<i>Контрольное занятие</i> Контрольная игра в волейбол.	2	3	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Отработка индивидуальной техники и командной тактики игры в волейбол.	9	2	
<b>Тема 5. Дартс.</b>	<i>Практические занятия</i> Изучение и совершенствование индивидуальной техники игры в дартс. Тактико-технические особенности игры, тактика и психология окончания игры в дартс. Игра в дартс по упрощенным правилам.	2	2	ЛР 1-12, ЛР 17,19-25, ЛР 27,29,30, ЛР 33-36
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Отработка индивидуальной техники и тактики игры в дартс.	1	2	

<b>Раздел 4</b>	<b>Атлетическая гимнастика (Силовая подготовка)</b>	<b>34</b>		
<b>Тема 1.</b> Гиревая подготовка.	<i>Практические занятия</i> Изучение и совершенствование техники упражнений с гирей 16кг (толчок гири вверх, рывок гири вверх, жонглирование одной и двумя руками).	6	2	ЛР 1-12, ЛР 17,19-25, ЛР 27,29,30, ЛР 33-36
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Выполнение индивидуальной программы по силовой (гиревой) подготовке в тренажерном зале.	3	2	
<b>Тема 2.</b> Техника лазания по канату и подтягивания к перекладине	<i>Практические занятия</i> Изучение и совершенствование техники лазания по канату и подтягивания к перекладине.	1	2	ЛР 1-12, ЛР 17,19-25, ЛР 27,29,30, ЛР 33-36
	<i>Контрольное занятие</i> Подтягивание к перекладине. Техника лазания по канату.	1	3	
<b>Тема 3.</b> Силовая подготовка без отягощений.	<i>Практические занятия</i> Изучение и совершенствование техники упражнений на шведской лестнице, наклонных скамьях, перекладине, брусьях, прыжковых бумажках на развитие основных групп мышц.	5	2	ЛР 1-12, ЛР 17,19-25, ЛР 27,29,30, ЛР 33-36
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Выполнение комплекса силовых упражнений (без отягощений) на различные группы мышц.	2	2	
<b>Тема 4.</b> Силовая подготовка с отягощениями (штанги, гантели).	<i>Практические занятия</i> Изучение и совершенствование техники упражнений со штангой и гантелями на развитие основных групп мышц.	9	2	ЛР 1-12, ЛР 17,19-25, ЛР 27,29,30, ЛР 33-36
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Выполнение индивидуальной программы по силовой подготовке в тренажерном зале.	5	2	
<b>Тема 5.</b> Комплексы силовых упражнений на тренажерах, со штангами и гантелями, на развитие основных групп мышц.	<i>Практические занятия</i> Составление и выполнение силового комплекса из 15 упражнений на тренажерах, со штангами и гантелями.	1	2	ЛР 1-12, ЛР 17,19-25, ЛР 27,29,30, ЛР 33-36
	<i>Контрольное занятие</i> Составление и выполнение силового комплекса из 20 упражнений на тренажерах, со штангами и гантелями.	1	3	
<b>Раздел 5</b>	<b>Основы единоборств (греко-римская борьба).</b>	<b>26</b>		

<p><b>Тема 1.</b> История греко-римской борьбы, основные правила и приемы. Обучение приёмов в положении борцовского моста.</p>	<p><i>Практические занятия</i>          Основные правила и приемы в греко-римской борьбе. Изучение техники безопасности при бросках и приземлении, группировка и самостраховка.          Обучение приёмов в положении борцовского моста: способы захватов и удержания соперника на б/мосту; способы ухода с б/моста. Упражнения на развитие мышц шеи.</p>	1	2	ЛР 1-12, ЛР 17,19-25, ЛР 27,29,30, ЛР 33-36
<p><b>Тема 2.</b> Обучение приёмов в положении партера.</p>	<p><i>Практические занятия</i>          - Обучение приёмов в положении партера: перевороты соперника на спину с разными захватами рук и шеи; уходы от захватов и контрприёмы.          - Обучение техники переворота накатом в положении партера, защита от наката.          - Обучение техники переворотов в сторону с прямым хватом руки и шеи, и обратным хватом за туловище. Техника защиты от переворотов и контрприёмы.</p>	2	2	ЛР 1-12, ЛР 17,19-25, ЛР 27,29,30, ЛР 33-36
<p><b>Тема 3.</b> Обучение техники приёмов переводом из стойки в партер.</p>	<p><i>Практические занятия</i>          - Обучение техники приёмов переводом из стойки в партер: перевод за руку, «нырок», «бычок» и сбивание за руку.</p>	5	2	ЛР 1-12, ЛР 17,19-25, ЛР 27,29,30, ЛР 33-36
	<p><i>Самостоятельная работа обучающихся</i>          Отработка и закрепление техники изученных приемов борьбы.</p>	3	2	
<p><b>Тема 4.</b> Обучение технике приёмов (бросков) в стойке.</p>	<p><i>Практические занятия</i>          - Повторение техники приёмов переводом из стойки в партер: перевод за руку, «нырок», «бычок» и сбивание за руку. Совершенствование двух комбинаций: стойка- партер- б/мост.          - Обучение технике приёмов в стойке: «сбивание» и «скручивание» с захватом руки и туловища. Отработка переводов за руку и шею из стойки в партер.          - Обучение техники бросков через спину с различными захватами: рука-туловище; рука- шея; петля; за одну руку.          - Обучение техники бросков «вертушкой» и «мельницей».          - Обучение техники бросков прогибом: с рукой и туловищем; с захватом двух рук, «маятником» и «с зависом». Подводящие упражнения, отработка приёмов с манекеном.          - Обучение техники освобождения от захватов и контрприёмов от скручиваний, бросков через спину, вертушек и прогибом (опережение, зашагивание, накрывание).</p>	6	2	ЛР 1-12, ЛР 17,19-25, ЛР 27,29,30, ЛР 33-36

	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Отработка и закрепление техники изученных приемов борьбы.	3	2	
<b>Тема 5.</b> Совершенствование техники бросков и комбинаций приемов в греко-римской борьбе. Учебная борьба с соперником по упрощенным правилам.	<i>Практические занятия</i> - Совершенствование техники изученных бросков и контрприёмов, с дальнейшим удержанием на борцовском мосту. Учебная борьба с соперником по упрощенным правилам	2	2	ЛР 1-12, ЛР 17,19-25, ЛР 27,29,30, ЛР 33-36
	<i>Контрольное занятие</i> Выполнение техники бросков греко-римской борьбы. Борьба с соперником по всем правилам греко-римской борьбы- 3мин.	2	3	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Отработка и закрепление техники изученных приемов борьбы.	2	2	
<b>Раздел 6</b>	<b>Спортивная гимнастика, акробатика.</b>	<b>34</b>		
<b>Тема 1.</b> Изучение и совершенствование комплексов гимнастических упражнений на гимнастической перекладине.	<i>Практические занятия</i> - Изучение и совершенствование комплекса гимнастических упражнений на низкой гимнастической перекладине. Страховка и самостраховка. - Изучение и совершенствование комплекса гимнастических упражнений на высокой гимнастической перекладине. Страховка и самостраховка. - Изучение техники акробатических кувырков вперед и назад.	8	2	ЛР 1-12, ЛР 17,19-25, ЛР 27,29,30, ЛР 33-36
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Отработка техники изученных гимнастических упражнений: кувырки, стойки, упоры и висы. Проведение комплекса закаливающих и релаксационных водных процедур.	4	2	
<b>Тема 2.</b> Изучение и совершенствование комплекса опорных прыжков через гимнастического козла и коня.	<i>Практические занятия</i> - Изучение и совершенствование комплекса опорных прыжков через гимнастического козла. - Изучение и совершенствование комплекса опорных прыжков через гимнастического коня. - Изучение техники акробатических стоек «г/мост» и «березка»	4	2	ЛР 1-12, ЛР 17,19-25, ЛР 27,29,30, ЛР 33-36
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Отработка техники изученных гимнастических упражнений: кувырки, стойки, упоры и висы. Проведение комплекса закаливающих и релаксационных водных процедур.	2	2	

<b>Тема 3.</b> Изучение и совершенствование комплекса гимнастических упражнений на параллельных гимнастических брусьях.	<i>Практические занятия</i> Изучение и совершенствование комплекса гимнастических упражнений на параллельных гимнастических брусьях. Изучение техники акробатических стоек на голове и руках.	4	2	ЛР 1-12, ЛР 17,19-25, ЛР 27,29,30, ЛР 33-36
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Отработка техники изученных гимнастических упражнений: кувырки, стойки, упоры и висы. Проведение комплекса закаливающих и релаксационных водных процедур.	2	2	
<b>Тема 4.</b> Изучение и совершенствование комплекса гимнастических упражнений на гимнастическом коне.	<i>Практические занятия</i> Изучение и совершенствование комплекса гимнастических упражнений на гимнастическом коне. Изучение техники выполнения акробатических упражнений «колесо» и «фродат».	3	2	ЛР 1-12, ЛР 17,19-25, ЛР 27,29,30, ЛР 33-36
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Отработка техники изученных гимнастических упражнений: кувырки, стойки, упоры и висы. Проведение комплекса закаливающих и релаксационных водных процедур.	1	2	
<b>Тема 5.</b> Изучение и совершенствование комплекса акробатических упражнений.	<i>Практические занятия</i> Изучение и совершенствование комплекса акробатических упражнений.	4	2	ЛР 1-12, ЛР 17,19-25, ЛР 27,29,30, ЛР 33-36
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Отработка техники изученных гимнастических упражнений: кувырки, стойки, упоры и висы. Проведение комплекса закаливающих и релаксационных водных процедур.	2	2	
<b>Раздел 7</b>	<b>Лыжная подготовка.</b>	<b>30</b>		
<b>Тема 1.</b> Техника лыжных ходов.	<i>Практические занятия</i> Изучение и совершенствование техники бесшажных, одношажных, двухшажных и коньковых, одновременных и попеременных лыжных ходов.	5	2	ЛР 1-12, ЛР 17,19-25, ЛР 27,29,30, ЛР 33-36
	<i>Контрольное занятие</i> Техника лыжных ходов.	1	3	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Отработка техники лыжных ходов: бесшажных, одношажных, двухшажных, коньковых, одновременных и попеременных лыжных ходов. Смена ходов в движении.	3	2	
<b>Тема 2</b> Техника поворотов,	<i>Практические занятия</i> - Изучение и совершенствование техники подъемов в гору, поворотов и	4	2	ЛР 1-12, ЛР 17,19-25,

подъемов, спусков, торможений и преодоления препятствий при движении на лыжах.	торможений при спуске с горы на лыжах - Отработка техники поворотов, небольших спусков и подъемов, преодоления препятствий при равномерном движении на лыжах.			ЛР 27,29,30, ЛР 33-36
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Отработка техники подъёма и спуска с горы, лавирование и торможения при спуске с горы на лыжах.	2	2	
<b>Тема 3.</b> Техника и тактика скоростного бега на лыжах.	<i>Практические занятия</i> - Отработка техники и тактики скоростного бега на лыжах на дистанции - 1,5км. - Отработка техники и тактики скоростного бега на лыжах на дистанции - 3 км. - Отработка техники и тактики скоростного бега на лыжах на дистанции - 5км.	8	2	ЛР 1-12, ЛР 17,19-25, ЛР 27,29,30, ЛР 33-36
	<i>Контрольное занятие</i> Бег на лыжах – 5 км – выполнение нормативов.	2	3	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Смена ходов в движении. Темповая тренировка 3-5км.	5	2	
<b>Раздел 8</b>	<b>Плавание.</b>	<b>10</b>		
<b>Тема 1.</b> Инструктаж по ТБ. Виды и техника плавания, основы поведения на воде и оказание П.М.П. при утоплениях.	<i>Практические занятия</i> Инструктаж по охране труда ИОТ- 023-12. Виды и техника плавания, основы поведения на воде и оказание П.М.П. при утоплениях. Практические навыки плавания под водой и способы удержания на плаву на спине.	1	2	ЛР 1-12, ЛР 17,19-25, ЛР 27,29,30, ЛР 33-36
<b>Тема 2.</b> Изучение и совершенствование техники плавания	<i>Практические занятия</i> Изучение и совершенствование техники плавания брасом на груди и на боку с грузом в руке. Изучение и совершенствование техники плавания кролем на груди и спине.	3	2	ЛР 1-12, ЛР 17,19-25, ЛР 27,29,30, ЛР 33-36
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Отработка техники изученных видов плавания.	2	2	
<b>Тема 3.</b> Совершенствование техники плавания в соревновательном режиме.	<i>Практические занятия</i> Изучение техники нырка ногами и головой. Изучение техники старта с бортика бассейна и переход в кроль. Изучение техники разворота у бортика. Совершенствование техники и тактики плавания в соревновательном режиме.	2	2	ЛР 1-12, ЛР 17,19-25, ЛР 27,29,30, ЛР 33-36

	<i>Контрольное занятие</i> Заплыв на 50м (25м * 2) любым способом (без времени).	1	3	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Отработка техники изученных видов плавания.	1	2	
<b>Раздел 9</b>	<b>Дифференцированные зачеты, зачеты.</b>	<b>5</b>		
	<i>Контрольное занятие</i> - Зачет: Комплексы упражнений для профилактики профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения. (1курс 1 семестр). - Дифференцированный зачет: Теория физической культуры. (1курс 2 семестр). - Зачет: Составить и выполнить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности учащихся. (2 курс 3 семестр). - Дифференцированный зачет: Самостоятельная разработка и выполнение индивидуальных оздоровительных комплексов физических упражнений с учетом профессиональной направленности. (2 курс 4 семестр).	1  1  1  2	3	ЛР 1-12, ЛР 17,19-25, ЛР 27,29,30, ЛР 33-36
	<i>ВСЕГО:</i>	306		

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

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

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Для реализации программы дисциплины имеется в наличии спортивный зал, тренажерный зал, стадион, лыжная база

Оборудование спортивного зала, тренажерного зала и лыжной базы:

- спортивное и гимнастическое оборудование: г/перекладина, параллельные брусья, г/конь, г/козёл, г/мостик, г/маты, борцовский ковёр (5\* 10м.), шведские лесенки, навесные перекладины, канат, г/скамьи, л/а барьеры, баскетбольные щиты, настенное крепление волейбольной сетки, переносные мини-ворота, теннисные столы, стойки для прыжков в высоту.

- комплекты г/ковриков, степов, фитнес шаров, обручей, скакалок, утяжелённых мячей, т/мячей для жонглирования, игровых мячей (футбольных, волейбольных, баскетбольных), учебных гранат (500гр,700гр), копье, диск, ядро. Комплекты для игры в дартс, настольный теннис, бадминтон.

- комплект силовых тренажеров и приспособлений (скамьи), велотренажеры.
- комплекты штанг, весов, гирь, гантелей, эспандеров.
- комплект лыжного инвентаря на 30 учащихся.
- магнитофон, секундомер.

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

##### Основные источники:

Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020г.

Лях В. И., Любомирский Л. Е. Физическая культура 10—11 классы — М., «Просвещение» 2019г.

Собянин Ф. И. Физическая культура. Учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений. М.: Феникс, 2020г.

**Дополнительные источники:** Интернет-ресурсы, спортивные журналы.

Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2019.

Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2018.

##### Интернет – ресурсы

1. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации: <http://minstm.gov.ru>
2. Федеральный портал «Российское образование»: Web: <http://www.edu.ru>
3. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» Web: <http://infosport.ru/kml/default.xml>
4. Официальный сайт Олимпийского комитета России Web: [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru)
5. Сайт Учебно-методического пособия «общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009) Web: <http://goup32441.narod.ru>.

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

**Контроль и оценка** результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, зачётов, и дифференцированного зачёта, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<p><b>Уметь</b> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение основных навыков легкоатлетической подготовки.</li> <li>- освоение основных навыков лыжной подготовки.</li> <li>- освоение и практическая отработка навыков в игровой подготовке по футболу, волейболу, баскетболу.</li> <li>- овладение приемами борцовской подготовки и техникой приёмов самообороны</li> <li>- овладение техникой и методами построения самостоятельных занятий по силовой подготовке, утренней и производственной гимнастике.</li> </ul>	<p>Экспертная оценка выполнения упражнений на практическом занятии.</p> <p>Экспертная оценка выполнения упражнений на практическом занятии.</p> <p>Экспертная оценка выполнения упражнений на практическом занятии.</p> <p>Экспертная оценка выполнения упражнений на практическом занятии.</p>
<p><b>Знать</b> о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, основах здорового образа жизни.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Влияние циклических видов спорта на трудоспособность и жизнедеятельность работающего человека.</li> <li>- Методика составления самостоятельных занятий физическими упражнениями профессиональной направленности. Эргономические особенности развития организма в зрелом юношеском возрасте.</li> <li>- Методика составления самостоятельных занятий физическими упражнениями профессиональной направленности. Эргономические особенности развития организма в зрелом юношеском возрасте.</li> <li>- Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.</li> <li>- Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.</li> <li>- Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности.</li> <li>- Пропаганда здорового образа жизни и семейных ценностей.</li> </ul>	<p>Оценка результатов деятельности обучающегося в процессе освоения образовательной программы.</p> <p>Экспертная оценка выполненной самостоятельной работы.</p> <p>Экспертная оценка выполненной самостоятельной работы.</p> <p>Экспертная оценка выполненной самостоятельной работы.</p> <p>Результаты наблюдений по формированию психологии безопасного поведения и ЗОЖ в повседневной жизни.</p> <p>Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы.</p>

4.2. В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен обладать

## личностными результатами:

Код ЛР	Умения	Знания
ЛР 1-12, ЛР 17, ЛР19-25, ЛР 27, ЛР 29, ЛР 30, ЛР 33-36	<p>- обосновать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний;</p> <p>- организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек;</p> <p>- определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления;</p> <p>- использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности;</p> <p>- использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.</p>	<p>- современного состояния физической культуры и спорта;</p> <p>- оздоровительных систем физического воспитания;</p> <p>- форм и содержания упражнений;</p> <p>- основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены;</p> <p>- требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности;</p> <p>- методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении;</p> <p>- методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером.</p>

## 4.3. Контроль и оценка результатов освоения физических качеств

№ п\п	Физические способности	Контрольные упражнения (тест)	Возраст (лет)	Оценка					
				юноши			девушки		
				5	4	3	5	4	3
1.	Скоростные	Бег 30м,с	16 17ст.	4,4 4,3	5,1-4,8 5,0-4,7	5,2 и ниже	4,8 4,8	5,9-5,3 5,9-5,3	6,1и ниже 6,1
2.	Координационные	Челночный бег 3x10 м,с	16 17 ст.	7,3 7,2	8,0-7,7 7,9-7,5	8,2 ниже 8,1	8,4 8,4	9,3-8,7 9,3-8,7	9,7и ниже 9,6
3.	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места.	16 17	230и выше 240	195- 210 205- 220	180 и ниже 190	210 и выше 210	170- 190 179- 190	160 и ниже 160
4.	Выносливость	6-минутный бег, м	16 17	1500и выше 1500	1300- 1400 1300- 1400	1100 1100	1300 1300	1050- 1200 1050- 1200	900 и ниже 900
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения	16	15 и выше	9-12	5 и ниже	20 и выше	12-14	7 и ниже

		стоя, см	17	15	9-12	5	20	12-14	7
6.	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол. раз	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

#### 4.4. Оценка уровня физической подготовленности юношей основного учебного отделения

Тесты	Оценка в балах		
	5	4	3
1.Бег 3000 м (мин,с)	12,3	14,00	б\вр
2.Приседание на одной ноге с опорой о стенку (кол-во раз)	10	8	5
3.Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
4.Силовой тест-подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	13	11	8
5.Координационный тест – челночный бег 3x10 м (с)	7,3	8,0	8,3
6.Поднимание ног в висе до касания перекладины (кол-во раз)	7	5	3
7.Гимнастический комплекс упражнений: -утренней гимнастики; -производственной гимнастики; -релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5
Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б\вр