

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



УТВЕРЖДАЮ

Директор

Л.А.Виноградова
« 31 » августа 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

БД.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Профессия среднего профессионального образования

**15.01.19. Наладчик контрольно-измерительных приборов и
автоматики**

базовой подготовки

Форма обучения очная

г.о.Электросталь, 2020г.

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	23
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	24

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

БД.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы:

Программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (ОПОП СПО) на базе основного общего образования при ИКРЭС. Программа учебной дисциплины является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии 15.01.19 Наладчик контрольно-измерительных приборов и автоматики.

1.2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования. В учебных планах ОПОП СПО дисциплина «Физическая культура» входит в состав общих общеобразовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования.

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

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.

Выпускник на базовом уровне научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;

- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

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).
- 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 программе учебной дисциплины «Физическая культура» предусмотрены такие виды и формы внеаудиторной самостоятельной работы обучающихся как: подготовка к аудиторным занятиям; работа над отдельными темами, разделами, вынесенными на самостоятельное изучение в соответствии с программой; подготовка ко всем видам контрольных испытаний; выполнение индивидуальных проектов; написание творческих работ (докладов, сообщений); работа с учебной литературой и интернет-ресурсами, другие виды внеаудиторной самостоятельной работы обучающихся.

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

*В программу включено содержание, направленное на формирование у обучающихся **общих компетенций** (далее ОК), необходимых для качественного освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования, программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих:*

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

ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.

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

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

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося **315** часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **210** часов;

- внеаудиторной самостоятельной работы обучающегося **105** часов

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. ОБЪЕМ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	315
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	210
в том числе:	
теоретические занятия	32
практические занятия	178
Внеаудиторная самостоятельная работа обучающегося (всего)	105
Быстрый бег с ускорением: 10 отрезков по 100м. и 5 отрезков по 200м. Медленный равномерный бег 10 – 30 мин. Прыжки на скакалке: на скорость – 1мин.; на выносливость – до 5мин. Отработка индивидуальной техники и командной тактики игры в баскетбол. Выполнение комплекса силовых упражнений (без отягощений) на различные группы мышц. Отработка индивидуальной техники и командной тактики игры в настольный теннис. Отработка техники изученных гимнастических упражнений. Выполнение комплекса силовых упражнений (без отягощений) на различные группы мышц. Отработка техники изученных гимнастических упражнений. Выполнение комплекса силовых упражнений. Отработка техники изученных гимнастических упражнений. Выполнение комплекса силовых упражнений (без отягощений) на различные группы мышц. Отработка техники лыжных ходов: бесшажных, одношажных, двухшажных, коньковых, одновременных и попеременных лыжных ходов. Смена ходов в движении. Отработка техники подъёма и спуска с горы, лавирование и торможения при спуске с горы на лыжах. Смена лыжных ходов в движении. Темповая тренировка 3-5км. Отработка индивидуальной техники и командной тактики игры в волейбол. Выполнение индивидуальной программы по силовой подготовке в тренажерном зале. Выполнение индивидуальной программы по силовой подготовке в тренажерном зале. Отработка индивидуальной техники и тактики игры в дартс Отработка техники изученных гимнастических упражнений. Выполнение комплекса силовых упражнений (без отягощений) на различные группы мышц. Отработка техники изученных гимнастических упражнений. Выполнение комплекса силовых упражнений (без отягощений) на различные группы мышц. Отработка техники изученных акробатических упражнений: кувырки, стойки, упоры и висы. Медленный равномерный бег 10 – 30 мин. Отработка индивидуальной техники и тактики игры в бадминтон. Отработка техники изученных видов плавания. Прыжки на скакалке: на скорость – 1мин.; на выносливость – до 5мин.	

<p>Прыжки в длину и на высоту с места по 10 попыток. Отработка индивидуальной техники и командной тактики игры в баскетбол. Выполнение комплекса силовых упражнений (без отягощений) на различные группы мышц. Отработка техники изученных гимнастических упражнений. Выполнение комплекса силовых упражнений. Отработка техники изученных гимнастических упражнений. Выполнение комплекса силовых упражнений. Отработка техники изученных гимнастических упражнений. Выполнение комплекса силовых упражнений. Отработка техники изученных гимнастических упражнений. Выполнение комплекса силовых упражнений (без отягощений). Отработка техники изученных гимнастических упражнений. Выполнение комплекса силовых упражнений.</p>	
<p>Итоговая аттестация по дисциплине в форме дифференцированного зачета</p>	

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
Раздел 1.	2	3	4
Тема 1. Инструктаж по ТБ. Введение в предмет.	Раздел: Теоретическая подготовка Содержание учебного материала / Инструктаж по ТБ и ПБ. Введение в предмет.	2	2
Раздел 2.	Легкая атлетика	14	
Тема 1. Тестирование УФП.	Содержание учебного материала Практические занятия Тестирование уровня физической подготовленности учащихся.	1	2
Тема 2. Бег на короткие дистанции и эстафетный бег.	Содержание учебного материала Практические занятия Обучение техники низкого старта, отработка стартовой скорости и финиширование: челночный бег 3*10м.; бег-30м. Обучение техники высокого старта и бега на короткие дистанции: бег-100м. Техника передачи эстафетной палочки. Обучение техники эстафетного бега: эстафета 4*100м. и 4*400м.	3	2
Тема 3. Бег на средние дистанции.	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся Быстрый бег с ускорением: 10 отрезков по 100м. и 5 отрезков по 200м. Содержание учебного материала	3	
Тема 4. Бег на длинные дистанции. Кроссовый бег.	Практические занятия Обучение техники и тактики бега на средние дистанции: бег-400м. Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся Медленный равномерный бег 10 – 30 мин. Содержание учебного материала Практические занятия Обучение техники и тактики бега на длинные дистанции: бег-1000м. (без времени)	1	2

	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся Кросс	1	
Тема 5. Техника метания легкоатлетических снарядов.	Содержание учебного материала Практические занятия Обучение технике метания гранаты (500гр.): техника метания т. мячом в вертикальную цель; техника метания гранаты в горизонтальную цель. Обучение технике метания гранаты (500гр.) на дальность. Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся Метание гранаты	2	2
Тема 6. Прыжки в длину. Прыжки в высоту.	Содержание учебного материала Практические занятия Обучение технике прыжков в длину с разбега, подводящие упражнения. Обучение технике прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги». Обучение скоростной технике прыжков на скалке на развитие скоростных, скоростно-силовых способностей. Обучение технике прыжков на скалке на развитие выносливости. Обучение технике прыжков в высоту. Обучение технике прыжков в высоту способом: «перешагивания» Обучение техники прыжков в высоту способом: «ножницы».	6	2
Раздел 3.	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся Прыжки на скалке: на скорость – 1 мин.; на выносливость – до 5 мин. Прыжки в длину и на высоту с места по 10 попыток.	6	
	Теоретическая подготовка	4	
	Содержание учебного материала	4	2
	1 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.		
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся Написать доклад (презентация) на тему: Физическая культура и ЗОЖ в обеспечении моего здоровья.	4	
Раздел 4	Игровая подготовка	7	
Тема 1. Баскетбол	Содержание учебного материала Практические занятия Правила игры в баскетбол. Обучение технике паса и передвижения с баскетбольным мячом. Обучение технике передвижения с баскетбольным мячом по различным траекториям одной и двумя руками поочередно с разным темпом. Обучение технике бросков баскетбольного мяча в б/кольцо со штрафной линии, с произвольных положений и в движении из-под щита. Совершенствование техники баскетбола: ведение баскетбольного мяча одной и двумя руками с	7	3

	забросом в кольцо из-под щита. Совершенствование техники баскетбола: броски в 6 кольцо, стоя под щитом и со штрафной линии. Обучение техники защиты - приемы овладения мячом, перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание. Фалы в защите и нападении. Простейшие комбинации командной игры. Тактика нападения, тактика защиты. Учебные игры в баскетбол. Зачетные игры в баскетбол.		
Раздел 5.	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся Отработка индивидуальной техники и командной тактики игры в баскетбол.	2	
Тема 1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	Теоретическая подготовка	2	2
	Содержание учебного материала	1	
	1 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.		
Раздел 6.	Атлетическая гимнастика	1	
Тема 1. Силовая подготовка без отягощений.	Содержание учебного материала	1	
	Практические занятия		
	Обучение техники лазания по канату. Обучение техники различных упражнений на пресс и поясничный пояс без отягощений: подъем туловища на спец. скамье (спина), подъем туловища на наклонной скамье (пресс). Обучение техники упражнений на мышцы рук, плечевого пояса, верхней части спины и ног без отягощений: метание набивного мяча 1 кг сидя из-за головы; приседание на одной ноге способом «пистолет»; лазание по канату.		
Раздел 7.	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся Выполнение комплекса силовых упражнений (без отягощений) на различные группы мышц.	1	
	Игровая подготовка.	4	
Тема 1. Настольный теннис	Содержание учебного материала	4	
	Практические занятия		
	Правила и техника игры исходное положение (стойки); перемещения; хватка ракетки; передача; подача; нападающий удар; прием мяча после атаки. Отработка индивидуальной техники и тактические особенности игры. Игра по заданию. Зачетные игры в настольный теннис Сдача нормативов. Зачетное занятие		
Раздел 8.	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся Отработка индивидуальной техники и командной тактики игры в настольный теннис.	2	
	Теоретическая подготовка	2	

Тема 1. Определение работоспособности и утомления. Методы восстановления и самоконтроля.	Содержание учебного материала	2	2
	1 Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для восстановления. Методы самоконтроля.		
Раздел 9.	Ритмическая гимнастика.	8	2
	Содержание учебного материала	2	
Тема 1. Гимнастические комплексы упражнений со скакалкой.	Практические занятия		
	Обучение гимнастическим упражнениям со скакалкой. Прыжковые упражнения с длинной скакалкой. Разучивание комплекса гимнастических упражнений со скакалкой Прыжковые упражнения с длинной скакалкой. Закрепление и совершенствование комплекса гимнастических упражнений со скакалкой. Прыжковые упражнения с длинной скакалкой.		
Тема 2. Гимнастические комплексы упражнений по степ - аэробике.	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся	2	
	Отработка техники изученных гимнастических упражнений. Выполнение комплекса силовых упражнений (без отягощений) на различные группы мышц.		
	Содержание учебного материала	3	2
	Практические занятия		
	Обучение основным движениям из комплекса упражнений по степ - аэробике. Обучение техники упражнений с гимнастическим обручем.		
	Закрепление основных движений и разучивание комплекса упражнений по степ - аэробике 10-15 упражнений. Обучение техники упражнений с гимнастическим обручем. Закрепление и совершенствование основных движений и комплекса упражнений по степ - аэробике 10-15 упражнений.		
Тема 3. Гимнастические комплексы упражнений с обручами.	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся	2	
	Отработка техники изученных гимнастических упражнений. Выполнение комплекса силовых упражнений.		
	Содержание учебного материала	3	2
	Практические занятия		
	Обучение гимнастическим связкам упражнений с гимнастическим обручем. Обучение упражнениям с 2-я гимнастическими обручами.		
	Разучивание гимнастического комплекса упражнений с гимнастическим обручем из 10-15 упражнений. Обучение упражнениям с 2-я гимнастическими обручами. Закрепление и совершенствование комплекса упражнений с гимнастическим обручем 10-15 упражнений. Обучение гимнастическим связкам упражнениям с 2-я гимнастическими обручами.		
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся	2	
	Отработка техники изученных гимнастических упражнений. Выполнение комплекса силовых упражнений (без отягощений) на различные группы мышц.		

Раздел 10.	Спортивная гимнастика	3
Тема 1. Обучение и совершенствование комплекса опорных прыжков через гимнастического козла и коня.	Содержание учебного материала Практические занятия Обучение технике опорных прыжков через гимнастического козла (ноги врозь и согнув под себя), подводящие упражнения. Страховка и самостраховка. Жонглирование 1 т/мячом. Закрепление техники опорных прыжков через гимнастического козла (ноги врозь и согнув под себя). Жонглирование в 1-2 т/мяча. Разучивание и совершенствование комплекса опорных прыжков через гимнастического козла. Жонглирование в 1-2 т/мяча.	3
Раздел 11.	Теоретическая подготовка	2
Тема 1. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	Содержание учебного материала Инструктаж по ТБ ИОТ- 019, 020, 021, 022 и 2-21 (пожарная безопасность). Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся Написать доклад по теме: Роль физической культуры в профессиональной деятельности специалиста.	2
Раздел 12.	Дифференцированный зачет	2
Тема 1. Техника лыжных ходов.	Лыжная подготовка. Содержание учебного материала Практические занятия Обучение технике лыжных ходов: одношажных скользящих, двухшажных попеременных и четырехшажных попеременных лыжных ходов. Обучение технике лыжных ходов: бесшажных одновременных, одношажных одновременных и двухшажных одновременных лыжных ходов. Закрепление техники бесшажных, одношажных, двухшажных, одновременных и попеременных лыжных ходов. Обучение техники коньковых лыжных ходов. Закрепление техники лыжных ходов: бесшажных, одношажных, двухшажных, коньковых, одновременных и попеременных лыжных ходов. Смена ходов в движении. Совершенствование техники лыжных ходов: бесшажных, одношажных, двухшажных, коньковых, одновременных и попеременных лыжных ходов. Смена ходов в движении. Контрольное занятие Техника лыжных ходов.	14 2 6
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся Отработка техники лыжных ходов: бесшажных, одношажных, двухшажных, коньковых, одновременных и попеременных лыжных ходов. Смена ходов в движении.	4

<p>Тема 2. Техника поворотов, подъёмов, спусков, торможений и преодоления препятствий при движении на лыжах.</p>	<p>Содержание учебного материала Практические занятия Обучение техники поворотов, передвижение на небольших спусках и подъемах, преодоления препятствий при равномерном движении на лыжах. Обучение и закрепление техники подъёмов в гору, поворотов и торможений при спуске с горы на лыжах. Страховка и самостраховка.</p>	<p>2</p>
<p>Тема 3. Техника и тактика скоростного бега на лыжах.</p>	<p>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся Отработка техники подъёма и спуска с горы, лавирование и торможения при спуске с горы на лыжах. Содержание учебного материала Практические занятия Совершенствование техники лыжных ходов – 1км. Разучивание техники и тактики скоростного бега на лыжах на дистанции – 1,5км. Совершенствование техники смены лыжных ходов в движении - 1 км. Закрепление техники и тактики скоростного бега на лыжах на дистанции - 3 км. Совершенствование техники и тактики скоростного бега на лыжах на дистанции - 3 км. (Темповая тренировка) Совершенствование техники смены лыжных ходов в движении в зависимости от местности. Отработка техники и тактики скоростного бега на лыжах на длинные дистанции - 5км Контрольное занятие Бег на лыжах – 3км. – выполнение нормативов.</p>	<p>2 6 2</p>
<p>Раздел 13.</p>	<p>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся Смена лыжных ходов в движении. Темповая тренировка 3-5км.</p>	<p>4</p>
<p>Тема 1. Волейбол</p>	<p>Игровая подготовка</p>	<p>10 2</p>
<p>Тема 1. Волейбол</p>	<p>Содержание учебного материала Практические занятия Изучение правил передвижений в волейболе и обучение техники приема-передачи волейбольного мяча снизу. Обучение технике нижней и верхней подачи в волейбольную площадку. Закрепление волейбольной техники: подача в площадку и подачу и прием-передача через волейбольную сетку. Обучение волейболом комбинациям командной игры: приём- розыгрыш- атака. Обучение и отработка командных действий при атаке и обороне, постановка блоков и игра под сеткой, игра по заданию. Учебные игры в волейбол. Зачётные игры в волейбол. Контрольные игры в волейбол.</p>	<p>10</p>
<p>Раздел 14.</p>	<p>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся Отработка индивидуальной техники и командной тактики игры в волейбол.</p>	<p>5</p>
<p>Тема 1. Самостоятельные занятия</p>	<p>Теоретическая подготовка</p>	<p>4 2</p>
<p>Тема 1. Самостоятельные занятия</p>	<p>Содержание учебного материала</p>	<p>4</p>

<p>физическими упражнениями профессиональной направленности.</p>	<p>1 Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности.</p>		
<p>Раздел 15.</p>	<p>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся Выполнение индивидуальной программы по силовой подготовке в тренажерном зале.</p>	<p>2</p>	
<p>Тема 1. Силовая подготовка с отягощениями (штанги, гантели).</p>	<p>Атлетическая гимнастика</p>	<p>3</p>	<p>2</p>
<p>Содержание учебного материала Практические занятия Обучение техники упражнений на тренажерах, со штангой и гантелями на развитие мышц пресса и поясничного пояса. Обучение техники упражнений со штангой и гантелями на развитие мышц спины, трапеции и шеи. Обучение техники упражнений со штангой и гантелями на развитие мышц ног.</p>	<p>2</p>		
<p>Тема 2. Комплексы силовых упражнений на тренажерах, со штангами и гантелями, на развитие основных групп мышц.</p>	<p>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся Выполнение индивидуальной программы по силовой подготовке в тренажерном зале.</p>	<p>4</p>	
<p>Раздел 16.</p>	<p>Содержание учебного материала</p>	<p>1</p>	<p>2</p>
<p>Тема 1. Определение уровня здоровья. Ведение дневника самоконтроля</p>	<p>Практические занятия Составление и выполнение силового комплекса из 15 упражнений на тренажерах, со штангами и гантелями.</p>	<p>4</p>	
<p>Раздел 17.</p>	<p>Теоретическая подготовка</p>	<p>4</p>	
<p>Тема 1. Гимнастические комплексы упражнений на гимнастических ковриках.</p>	<p>Ведение личного дневника самоконтроля. Определение уровня здоровья Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся Завести и регулярно использовать личный дневник самоконтроля для самостоятельных занятий ФУ.</p>	<p>2</p>	
<p>Раздел 17.</p>	<p>Ритмическая гимнастика.</p>	<p>5</p>	<p>2</p>
<p>Тема 1. Гимнастические комплексы упражнений на гимнастических ковриках.</p>	<p>Содержание учебного материала Практические занятия Обучение упражнениям на гимнастических ковриках направленных на развитие основных групп мышц. Техника жонглирования 1 т/мяч. Разучивание комплекса упражнений на гимнастических ковриках направленных на развитие основных групп мышц, 15-20 упражнений. Техника жонглирования 1-2 т/мячами. Закрепление и совершенствование комплекса упражнений на гимнастических ковриках направленных на развитие основных групп мышц, 15-20 упражнений.</p>	<p>2</p>	
<p>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся Отработка техники изученных гимнастических упражнений. Выполнение комплекса силовых</p>		<p>2</p>	

<p>Тема 2. Гимнастические комплексы упражнений на фитнесе – шарах.</p>	<p>упражнений (без отягощений) на различные группы мышц.</p> <p>Содержание учебного материала</p> <p>Практические занятия</p> <p>Изучение техники упражнений на фитнес-шарах. Изучение и совершенствование комплекса упражнений по футболу. Техника жонглирования в 2 - 3 т/мяча.</p> <p>Сдача нормативов. Зачетное занятие.</p> <p>Изучение техники упражнений на фитнес-шарах. Изучение и совершенствование комплекса упражнений по футболу. Техника жонглирования в 2 - 3 т/мяча.</p>	<p>3</p>	<p>2</p>
<p>Раздел 18.</p> <p>Тема 1. Обучение и совершенствование комплекса акробатических упражнений.</p>	<p>Спортивная гимнастика, акробатика.</p> <p>Содержание учебного материала</p> <p>Практические занятия</p> <p>Обучение техники акробатических кувырков вперед и кувырков назад.</p> <p>Обучение техники акробатических стоек «ласточка», «березка» и «г/мост».</p> <p>Обучение технике акробатических стоек на голове и руках. Обучение техники выполнения акробатических упражнений «колесо» и со стойки на «г/мост».</p> <p>Закрепление акробатических упражнений и обучение связок между ними. Обучение и закрепление комплекса акробатических упражнений.</p>	<p>4</p> <p>4</p>	<p>2</p>
<p>Раздел 19.</p> <p>Тема 1. Бег на короткие дистанции и эстафетный бег. Техника метания легкоатлетических снарядов.</p>	<p>Легкая атлетика</p> <p>Содержание учебного материала</p> <p>Практические занятия</p> <p>Прерывистый бег: 3 отрезка по 200 м. Ускорения на короткие дистанции. Обучение техники метания легкоатлетического копья «КТМ-800».</p> <p>Закрепление техники передачи эстафетной палочки в движении. Зачетный бег – 100 м..</p> <p>Совершенствование техники эстафетного бега: эстафетный бег 4*400м.</p> <p>Обучение технике метания легкоатлетического диска 750гр</p> <p>Обучение технике метания легкоатлетического ядра.</p>	<p>8</p> <p>5</p>	<p>2</p>
<p>Тема 2. Бег на средние дистанции. Техника метания легкоатлетических снарядов.</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Практические занятия</p> <p>Закрепление техники и тактики бега на средние дистанции. Зачетный бег – 1000м. Закрепление техники метания гранаты (700 гр.) на дальность.</p> <p>Закрепление техники метания (копья, диска, ядра, гранаты): комбинированный зачет по метанию.</p>	<p>2</p>	<p>2</p>
<p>Тема 3. Бег на длинные дистанции. Кроссовый бег.</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Практические занятия</p> <p>Закрепление техники и тактики бега на длинные дистанции. Контрольный бег – 2000 м (без времени).</p>	<p>1</p>	<p>2</p>
<p>Раздел 20.</p> <p>Игровая подготовка</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Игровая подготовка</p>	<p>5</p>	<p>2</p>

Тема 1. Бадминтон.	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Практические занятия</p> <p>Правила игры в бадминтон через сетку. Обучение техники и тактики игры в бадминтон (1*1).</p> <p>Совершенствование индивидуальной техники и тактики одиночной игры (1*1).</p> <p>Зачетные игры в бадминтон. Зачетные игры в бадминтон(1*1).</p> <p>Правила игры в парный бадминтон. Обучение техники и командной тактики парной игры в бадминтон (2*2)</p> <p>Закрепление индивидуальной техники и командной тактики парной игры в бадминтон (2*2).</p> <p>Учебные игры.</p> <p>Совершенствование индивидуальной техники и командной тактики парной игры в бадминтон (2*2).</p> <p>Зачетные игры.</p> <p>Контрольные игры в одиночный и парный бадминтон.</p>	5
Раздел 21.	<p>Плавание</p> <p>Содержание учебного материала</p> <p>Практические занятия</p> <p>Инструктаж по охране труда ИОТ-023-12 Виды и техника плавания, основы поведения на воде и оказание П.М.П. при утоплениях.</p> <p>Практические навыки плавания под водой и способы удержания на плаву на спине.</p> <p>Обучение практическим навыкам плавания под водой и способам удержания на плаву на спине.</p> <p>Содержание учебного материала</p> <p>Практические занятия</p> <p>Обучение и закрепление техники плавания брасом на груди и на боку с грузом в руке.</p> <p>Изучение техники нырка ногами и головой.</p> <p>Закрепление техники плавания брасом на груди и на боку с грузом в руке.</p> <p>Обучение техники плавания кролем на груди и спине.</p> <p>Закрепление техники плавания кролем на груди и спине. Обучение технике старта нырком головой и поворотов у препятствий.</p> <p>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся</p> <p>Отработка техники изученных видов плавания.</p> <p>Содержание учебного материала</p> <p>Практические занятия</p> <p>Закрепление и совершенствование техники плавания брасом и кролем на груди и спине.</p> <p>Закрепление и совершенствование техники нырков ногами и головой. старта с тумбы, поворота (разворота) у бортика.</p> <p>Контрольное занятие по технике плавания: заплыв на 50 м (25 м * 2) любым способом (без времени).</p>	11 3
Тема 2. Обучение и совершенствование техники плавания	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Практические занятия</p> <p>Обучение и закрепление техники плавания брасом на груди и на боку с грузом в руке.</p> <p>Изучение техники нырка ногами и головой.</p> <p>Закрепление техники плавания брасом на груди и на боку с грузом в руке.</p> <p>Обучение техники плавания кролем на груди и спине.</p> <p>Закрепление техники плавания кролем на груди и спине. Обучение технике старта нырком головой и поворотов у препятствий.</p> <p>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся</p> <p>Отработка техники изученных видов плавания.</p> <p>Содержание учебного материала</p> <p>Практические занятия</p> <p>Закрепление и совершенствование техники плавания брасом и кролем на груди и спине.</p> <p>Закрепление и совершенствование техники нырков ногами и головой. старта с тумбы, поворота (разворота) у бортика.</p> <p>Контрольное занятие по технике плавания: заплыв на 50 м (25 м * 2) любым способом (без времени).</p>	5 2
Тема 3. Совершенствование техники плавания в соревновательном режиме.	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Практические занятия</p> <p>Закрепление и совершенствование техники плавания брасом и кролем на груди и спине.</p> <p>Закрепление и совершенствование техники нырков ногами и головой. старта с тумбы, поворота (разворота) у бортика.</p> <p>Контрольное занятие по технике плавания: заплыв на 50 м (25 м * 2) любым способом (без времени).</p>	3 3
Раздел 22.	<p>Теоретическая подготовка</p> <p>Содержание учебного материала</p> <p>1 Занятие по теории физической культуры</p> <p>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся</p> <p>Подготовка к зачету по теории физической культуры</p>	2 2 2

<p>Раздел 23.</p> <p>Тема 1. Тестирование УФП.</p> <p>Тема 2. Бег на короткие дистанции и эстафетный бег.</p> <p>Тема 3. Бег на средние дистанции.</p> <p>Тема 4. Бег на длинные дистанции. Кроссовый бег.</p> <p>Тема 5. Техника метания легкоатлетических снарядов.</p> <p>Тема 6. Прыжки в длину. Прыжки в высоту.</p>	<p>Легкая атлетика</p> <p>Содержание учебного материала</p> <p>Практические занятия</p> <p>Тестирование УФИ- бег-6 минут: наклон вперед из положения стоя; подтягивание на низкой перекладине.</p> <p>Тестирование УФИ- наклон вперед из положения стоя</p> <p>Тестирование УФИ- подтягивание на низкой перекладине.</p> <p>Тестирование УФИ бег-60 м.</p> <p>Тестирование УФИ прыжок в длину с места.</p> <p>Тестирование УФИ - подём туловища из положения, лежа на спине (пресс).</p> <p>Содержание учебного материала</p> <p>Практические занятия</p> <p>Совершенствование техники низкого старта. отработка стартовой скорости и финиширование: челночный бег 3*10м.; бег-30м.</p> <p>Совершенствование техники высокого старта и бега на короткие дистанции: бег-100м. Техника передачи эстафетной палочки.</p> <p>Совершенствование техники эстафетного бега: эстафета 4*100м. и 4*400м.</p> <p>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся</p> <p>Быстрый бег с ускорением: 10 отрезков по 100м. и 5 отрезков по 200м.</p> <p>Содержание учебного материала</p> <p>Практические занятия</p> <p>Совершенствование техники и тактики бега на средние дистанции: бег-400м.</p> <p>Содержание учебного материала</p> <p>Практические занятия</p> <p>Совершенствование техники и тактики бега на длинные дистанции. Контрольный бег- 2000м.</p> <p>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся</p> <p>Медленный равномерный бег 10 – 30 мин.</p> <p>Содержание учебного материала</p> <p>Практические занятия</p> <p>Совершенствование техники метания гранаты (500гр.): техника метания т. мячом в вертикальную цель; техника метания гранаты в горизонтальную цель.</p> <p>Совершенствование техники метания гранаты (500гр.) на дальность.</p> <p>Содержание учебного материала</p> <p>Практические занятия</p> <p>Закрепление техники прыжков в длину с разбега. подводящие упражнения. Сдача нормативов. Зачетное занятие.</p> <p>Совершенствование скоростной техники прыжков на скакалке на развитие скоростных. скоростно-силовых способностей.</p> <p>Закрепление техники прыжков на скакалке на развитие выносливости.</p> <p>Закрепление техники прыжков в высоту.</p>	<p>22</p> <p>6</p> <p>3</p> <p>4</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>9</p>	<p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p>
---	--	---	--

	Совершенствование техники прыжков в высоту способом: «перешагивания» Совершенствование техники прыжков в высоту способом: «пожنيшы».		
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся Прыжки на скакалке: на скорость – 1 мин.; на выносливость – до 5 мин. Прыжки в длину и на высоту с места по 10 попыток.	6	
Раздел 24.	Теоретическая подготовка	2	2
Тема 1. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	Содержание учебного материала	2	
Раздел 25.	Игровая подготовка	8	2
Тема 1. Баскетбол.	Содержание учебного материала	8	
	Практические занятия Правила игры в стритбол и баскетбол. Закрепление техники паса и передвижения с баскетбольным мячом по различным траекториям одной и двумя руками поочередно с разным темпом. Закрепление техники бросков баскетбольного мяча в б/кольцо со штрафной линии, с произвольных положений и в движении из-под б/щита. Совершенствование техники баскетбола: ведение баскетбольного мяча одной и двумя руками с забросом в кольцо из-под баскетбольного щита. Совершенствование техники баскетбола: броски в б/кольцо, стоя под б/щитом и со штрафной линии. Простейшие комбинации командной игры. Тактика нападения, тактика защиты. Фалы в защите и нападении. Контрольные игры в баскетбол.		
Раздел 26.	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся Отработка индивидуальной техники и командной тактики игры в баскетбол.	4	
Тема 1. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности.	Теоретическая подготовка Содержание учебного материала	2 2	2
	1 Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся		
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся Разработать комплексы утренней и вводной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности.	2	
Раздел 27.	Атлетическая гимнастика	2	2
Тема 1. Словесная подготовка без отягощений.	Содержание учебного материала	2	
	Практические занятия Закрепление техники различных упражнений на пресс и поясничный пояс без отягощений: подъем туловища на специальной скамье (спина), подъем туловища на наклонной скамье (пресс). Закрепление техники упражнений на мышцы рук, плечевого пояса, верхней части спины и ног без		

	отягощений: метание набивного мяча (кт следя из-за головы); приседание на одной ноге способом «нистолет»; лазание по канату.		
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся Выполнение комплекса силовых упражнений (без отягощений) на различные группы мышц.	2	
Раздел 28.	Дифференцированный зачет	2	
	Игровая подготовка	7	2
	Содержание учебного материала	7	
	Практические занятия	7	
	Правила и техника игры в парный настольный теннис. Отработка индивидуальной техники: подача, нападающий удар, прием мяча после атаки. Отработка индивидуальной техники и командной тактики в парной игре. Игра по заданию. Зачетные игры в настольный теннис одиночные и в парах 2*2). Контрольные игры в настольный теннис(одиночные и в парах 2*2).		
Раздел 29.	Ритмическая гимнастика.	13	2
	Содержание учебного материала	4	
	Практические занятия		
	Повторение и обучение новым гимнастическим упражнениям со скакалкой. Разучивание комплекса гимнастических упражнений со скакалкой. Закрепление и совершенствование комплекса гимнастических упражнений со скакалкой. Прыжковые упражнения с длинной скакалкой.		
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся Отработка техники изученных гимнастических упражнений. Выполнение комплекса силовых упражнений.	5	
	Содержание учебного материала	5	2
	Практические занятия		
	Повторение и обучение новым движениям из комплекса упражнений по степ - аэробике. Повторение техники упражнений с гимнастическим обручем. Закрепление новых движений и разучивание комплекса упражнений по степ - аэробике 10-15 упражнений. Обучение технике упражнений с двумя гимнастическими обручами. Закрепление и совершенствование комплекса упражнений по степ - аэробике 10-15 упражнений.		
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся Отработка техники изученных гимнастических упражнений. Выполнение комплекса силовых упражнений.	5	
	Содержание учебного материала	4	2
Тема 3. Гимнастические комплексы			

<p>упражнений с обручами.</p>	<p>Практические занятия Закрепление гимнастических связок упражнений с гимнастическим обручем. Закрепление упражнений с двумя гимнастическими обручами. Разучивание гимнастического комплекса упражнений с двумя гимнастическими обручами из 10-15 упражнений. Закрепление и совершенствование комплекса упражнений с двумя гимнастическими обручами 10-15 упражнений.</p>		
<p>Раздел 30. Тема 1. Обучение и совершенствование комплекса опорных прыжков через гимнастического козла и коня.</p> <p>Тема 2. Обучение и совершенствование комплекса гимнастических упражнений на параллельных брусьях.</p> <p>Тема 3. Обучение и совершенствование</p>	<p>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся Отработка техники изученных гимнастических упражнений. Выполнение комплекса силовых упражнений.</p> <p>Спортивная гимнастика. Содержание учебного материала</p> <p>Практические занятия Закрепление техники опорных прыжков через гимнастического козла (ноги врозь и согнув под себя). Страховка и само страховка. Жонглирование 1-2 т/мяча. Закрепление комплекса опорных прыжков через гимнастического козла (ноги врозь и согнув под себя). Жонглирование в 2 т/мяча. Совершенствование комплекса опорных прыжков через гимнастического козла. Жонглирование в 2-3 т/мяча.</p> <p>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся Отработка техники изученных гимнастических упражнений. Выполнение комплекса силовых упражнений (без отягощений).</p> <p>Содержание учебного материала</p> <p>Практические занятия Закрепление отдельных гимнастических упражнений на гимнастических брусьях. Страховка и само страховка. Жонглирование в 2-3 т/мяча. Разучивание связок и всего комплекса гимнастических упражнений на параллельных гимнастических брусьях. Жонглирование в 3 т/мяча. Закрепление и совершенствование комплекса гимнастических упражнений на параллельных гимнастических брусьях. Жонглирование в 3 т/мяча</p> <p>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся Отработка техники изученных гимнастических упражнений. Выполнение комплекса силовых упражнений.</p> <p>Содержание учебного материала</p>	<p>5</p> <p>II 3</p> <p>3</p> <p>3</p> <p>3</p> <p>3</p>	<p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p>

комплекса акробатических упражнений.	Практические занятия Обучение техники акробатических кувырков вперед и кувырков назад. Обучение техники акробатических стоек и акробатических упражнений. Обучение техники акробатических упражнений. Обучение связок между акробатическими упражнениями. Закрепление комплекса акробатических упражнений.		
Раздел 31.	Теоретическая подготовка		
Тема 1. Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.	Содержание учебного материала	6	2
	1 Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.	6	
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся		
	Разработать индивидуальную оздоровительную программу двигательной активности с учетом профессиональной направленности.	4	
Раздел 32.	Профилактика здорового образа жизни		
Тема 1. Профилактика здорового образа жизни	Содержание учебного материала	12	
	Практические занятия	12	2
	Здоровое питание		
	Двигательная активность как основной показатель ЗОЖ		
	Спортивная ходьба		
	Подготовка к зачету		
Дифференцированный зачет	Содержание учебного материала	2	
	Контрольное занятие Сдача нормативов.	2	
Обязательная нагрузка			
		210	
Внеаудиторная самостоятельная работа			
		105	
Итого		315	

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);

2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)

3.–продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к 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 турники, 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), копьё, 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:

1. Решетников Н.В. Физическая культура. 0 М., «Академия», 2017г. (176с.)
2. Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., «Академия» 2015

Дополнительные источники:

1. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства: Учебник. Под редакцию Ю.Д. Железняк, М.Ю. Портнова. – М: Академия, 2012
- 2 Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: Учебник. Пособие. – Ростов н/Д: Феникс, 2012
- 4 Физическая культура: Учебник. – М.: Академия, 2012

Интернет - ресурсы

- www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации). www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
- www.sport.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
- www.gour32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка. Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

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

Результаты (освоенные общие компетенции)	Основные показатели оценки результата
ОК.02 Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.	- выбор и применение методов и способов решения задач заданных руководителем.
ОК.03 Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.	- решение стандартных и нестандартных профессиональных задач по обслуживанию электрооборудования; - эффективность и качество выполнения монтажа, сборки, ремонта и наладки электрооборудования.
ОК.06 Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.	- взаимодействие с обучающимися, преподавателями и мастерами в ходе обучения; - выполнение обязанностей в соответствии с ролью в группе; - участие в планировании организации групповой работы;
ОК 7. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).	- решение ситуативных задач, связанных с использованием профессиональных компетенций