

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



УТВЕРЖДАЮ

Д.А. Виноградова

«31»августа 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

БД.04 Физическая культура

Специальность среднего профессионального образования

36.02.01 Ветеринария

базовой подготовки

Форма обучения очная

г.о. Электросталь, 2020 г.

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	20
3. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	23

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы:

1.1. Область применения программы:

Рабочая программа общеобразовательного учебного предмета «Физическая культура» предназначена для изучения физической культуры в профессиональных образовательных организациях СПО, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной образовательной программы СПО на базе основного общего образования при подготовке квалифицированных рабочих, служащих и специалистов среднего звена.

Рабочая программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования и примерной Рекомендованной Экспертным советом по профессиональному образованию Федерального государственного автономного учреждения «Федерального института развития образования»

1.2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина БД.04 Физическая культура относится к общеобразовательному циклу.

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

Цели изучения учебного предмета:

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

Задачи изучения учебного предмета:

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и само страховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, спортивным играм при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.

знать:

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

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 программу включено содержание, направленное на формирование у обучающихся **общих компетенций** (далее ОК):*

- ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.
- ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
- ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.
- ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.
- ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальная учебная нагрузка обучающегося - 185 часов, в том числе:

обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося -123 часа;

внеаудиторная самостоятельная работа обучающегося -62 часа.

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. ОБЪЕМ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	185
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	123
теоретические занятия	10
практические занятия	113
Внеаудиторная самостоятельная работа обучающегося (всего)	62
в том числе: - Доклад (презентация) на тему: Физическая культура и ЗОЖ в обеспечении моего здоровья. - Реферат на тему: Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении. - Доклад (презентация) по теме: Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. <i>Разработка комплексов упражнений:</i> - Разработать программу активного отдыха в ходе профессиональной деятельности; - Разработать индивидуальный комплекс физических упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (осанка, зрение и т.п.). - Разработать комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности. - Разработать индивидуальную оздоровительную программу двигательной активности с учетом профессиональной направленности. - Завести и регулярно использовать личный дневник самоконтроля для самостоятельных занятий ФУ, с реальным отражением своих показателей. <i>Отработка двигательных и игровых навыков</i> - Медленный равномерный бег 10 – 30 мин. - Быстрый бег с ускорением: 10 отрезков по 100м. и 5 отрезков по 200м. - Прыжки на скакалке: на скорость – 1 мин.; на выносливость – до 5 мин. - Прыжки в длину и на высоту с места по 10 попыток. - Отработка индивидуальной техники и командной тактики игры в баскетбол. - Отработка индивидуальной техники и командной тактики игры в настольный теннис. - Отработка индивидуальной техники и командной тактики игры в волейбол. - Отработка индивидуальной техники и командной тактики игры в бадминтон. - Отработка индивидуальной техники и тактики игры в дартс.	

<ul style="list-style-type: none"> - Выполнение комплекса силовых упражнений (без отягощений) на различные группы мышц. - Выполнение индивидуальной программы по силовой подготовке на тренажерах, со штангой и гантелями в тренажерном зале. - Отработка техники изученных гимнастических упражнений: кувырки, стойки, упоры, висы и упражнения с гимнастическими снарядами. - Отработка техники изученных лыжных ходов. Смена ходов в движении. Темповая тренировка 3-5км. - Отработка техники подъема и спуска с горы, лавирование и торможения при спуске с горы на лыжах. - Передвижение на лыжах в равномерном темпе от 5км. до 10км. - Отработка техники изученных видов плавания. 	
<p><i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</i></p>	

2.3. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1.	Теоретическая подготовка		
Тема 1.1. Инструктаж по ТБ. Введение в предмет. Учебные нормативы.	Содержание учебного материала Инструктаж по ТБ ИОТ- 012, 013, 016, 017, 018 и пожарной безопасности. Введение в предмет. Учебные нормативы.	1	2
Тема 1.2. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	Содержание учебного материала Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	1	2
Тема 1.3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся Написать доклад (презентацию) на тему: «Физическая культура и ЗОЖ в обеспечении моего здоровья».	1	2
	Содержание учебного материала Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	1	2
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся Подготовить конспект по теме: «Комплекс утренней гимнастики для ежедневного выполнения».	1	
Тема 1.4. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.	Содержание учебного материала Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.	1	2
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся Написать реферат на тему: «Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении».	1	
Тема 1.5. Определение работоспособности и утомления. Методы восстановления и самоконтроля.	Содержание учебного материала Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для восстановления. Методы самоконтроля.	1	2
Тема 1.6. Инструктаж	Содержание учебного материала	1	2

<p>по ТБ. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.</p>	<p>Инструктаж по ТБ ИОТ- 012, 013, 014, 015, 016, 017, 018 и пожарной безопасности. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.</p>		
<p>Тема 1.7. Определение уровня здоровья. Ведение дневника самоконтроля.</p>	<p>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся Разработать комплексы утренней, ввходной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности.</p> <p>Содержание учебного материала Ведение личного дневника самоконтроля. Определение уровня здоровья (Э.Н. Вайнер).</p>	1	2
<p>Тема 1.8. Самостоятельные занятия физическими упражнениями профессиональной направленности.</p>	<p>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся Завести и регулярно использовать личный дневник самоконтроля для самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p> <p>Содержание учебного материала Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности.</p>	1	2
<p>Тема 1.9. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами ФК.</p>	<p>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся Разработать программу активного отдыха в ходе профессиональной деятельности.</p> <p>Содержание учебного материала Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.</p> <p>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся Написать доклад (презентацию) по теме: Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.</p>	1	2
<p>Тема 1.10. Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.</p>	<p>Содержание учебного материала Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.</p> <p>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся Разработать индивидуальную оздоровительную программу двигательной активности с учетом профессиональной направленности.</p>	1	2

Раздел 2		Легкая атлетика			
Тема 2.1. Тестирование УФП.		Практические занятия	Тестирование уровня физической подготовленности учащихся.	2	2
		Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся	Подготовить реферат на тему: «История легкой атлетики».	1	
Тема 2.2. Бег на короткие дистанции и эстафетный бег.		Практические занятия	Изучение и совершенствование техники и тактики бега на короткие дистанции с разных стартов. Изучение и совершенствование техники и тактики эстафетного бега (4x100м., 4x400м.). Прерывистый бег: 3 отрезка по 200 м. Ускорения на короткие дистанции.	6	2
		Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся	Быстрый бег с ускорением: 10 отрезков по 100м. и 5 отрезков по 200м.	4	
Тема 2.3. Бег на средние дистанции.		Практические занятия	Изучение и совершенствование техники и тактики бега на средние дистанции (400м., 1000м.).	2	2
		Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся	Медленный равномерный бег 10 – 30 мин.	2	
Тема 2.4. Бег на длинные дистанции. Кроссовый бег.		Практические занятия	Изучение и совершенствование техники и тактики бега на длинные дистанции (кроссовый бег). Контрольное занятие Контрольный бег – 2000м. выполнение норматива	2	2
		Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся	Медленный равномерный бег 10 – 30 мин.	2	
Тема 2.5. Техника метания легкоатлетических снарядов.		Практические занятия	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. Изучение и совершенствование техники толкания легкоатлетического ядра на дальность.	3	2
		Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся	Выполнение комплекса силовых упражнений на группы мышц верхней части туловища.	1	

<p>Тема 2.6. Прыжки в длину. Прыжки в высоту.</p>	<p>Практическое занятие 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».</p>	5	2
<p>Раздел 3</p>	<p>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.</p>	2	
<p>Тема 3.1. Баскетбол.</p>	<p>Игровая подготовка Практические занятия Изучение и совершенствование техники паса и передвижения с баскетбольным мячом. Изучение и совершенствование техники бросков баскетбольного мяча в баскетбольное кольцо. Простейшие комбинации командной игры. Тактика нападения, тактика защиты. Фазы в защите и нападения. Игра по заданию. - Зачетные игры в баскетбол. Контрольное занятие Контрольная игра в баскетбол.</p>	9	3
<p>Тема 3.2. Настольный теннис</p>	<p>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся. Подготовить реферат по теме: «История баскетбола». Обработка индивидуальной техники и командной тактики игры в баскетбол.</p>	3	
<p>Тема 3.3. Волейбол</p>	<p>Практические занятия Изучение и совершенствование индивидуальной техники и тактики игры в настольный теннис. Изучение и совершенствование техники и тактики командной (парной) игры в настольный теннис. Контрольное занятие Контрольная игра в настольный теннис</p>	4	3
	<p>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся. Подготовить реферат по теме: «История настольного тенниса». Обработка индивидуальной техники и командной тактики игры в настольный теннис.</p>	2	
	<p>Практические занятия Изучение и совершенствование техники приема передачи и подачи волейбольного мяча через сетку. Изучение и обработка командных действий при атаке и обороне. Изучение техники постановки блоков и игра под сеткой, игра по заданию.</p>	10	3

	Контрольное занятие Контрольная игра в волейбол.		
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся Подготовить реферат на тему: «История волейбола». Обработка индивидуальной техники и командной тактики игры в волейбол.	4	
Тема 3.4. Дартс.	Практические занятия 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	3
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся Подготовить доклад на тему: «История дартс».	1	
Тема 3.5. Бадминтон	Практические занятия Совершенствование техники и тактики одиночной игры (1*1). Зачётные игры в бадминтон. Совершенствование техники и тактики парной игры (2*2). Зачётные игры в парный бадминтон. Контрольное занятие Контрольные игры в одиночный и парный бадминтон.	8	3
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся Подготовить реферат на тему: «История бадминтона». Подготовить конспект: «Правила игры в бадминтон». Обработка индивидуальной техники и тактики игры в бадминтон.	3	
Раздел 4	Атлетическая гимнастика (Силовая подготовка)		
Тема 4.1. Силовая подготовка без отягощений.	Практические занятия Изучение и совершенствование техники упражнений на шведской лестнице, гимнастических ковриках, наклонных скамьях, перекладине, прыжковых бумках на развитие основных групп мышц. Изучение и совершенствование техники лазания по канату.	4	2
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся Подготовить конспект по теме: «Комплексе упражнений на мышцы верхнего плечевого пояса». Выполнение комплекса силовых упражнений (без отягощений) на различные группы мышц.	2	
Тема 4.2. Силовая подготовка с отягощениями	Практические занятия Изучение и совершенствование техники упражнений на тренажерах, со штангой и гантелями на развитие основных групп мышц.	5	2

(Тренажеры, штанги, гантели).	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся Подготовить конспект по теме: «Правила поведения в тренажерном зале при выполнении физических упражнений с отягощениями». Выполнение индивидуальной программы по силовой подготовке в тренажерном зале.	2	
Тема 4.3. Комплексы силовых упражнений на тренажерах, со штангами и гантелями, на развитие основных групп мышц.	Практические занятия Составление и выполнение силового комплекса из 15 упражнений на тренажерах, со штангами и гантелями. Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся Выполнение индивидуальной программы по силовой подготовке в тренажерном зале.	1	3
Раздел 5	Ритмическая гимнастика.		
Тема 5.1. Гимнастические комплексы упражнений на гимнастических ковриках.	Практические занятия Изучение и совершенствование комплекса упражнений на гимнастических ковриках направленных на развитие основных групп мышц, 15-20 упражнений. Изучение техники жонглирования в 1-2 т/мяча.	3	2
Тема 5.2. Гимнастические комплексы упражнений со скакалкой.	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся Обработка техники изученных гимнастических упражнений. Выполнение комплекса силовых упражнений (без отягощений) на различные группы мышц. Практические занятия Изучение и совершенствование комплекса гимнастических упражнений со скакалкой 15-20 упражнений. Прыжковые упражнения с длинной скакалкой. Изучение и совершенствование техники жонглирования 2-я т/мячами.	1	2
Тема 5.3. Гимнастические комплексы упражнений	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся Подготовить конспект по теме: «История возникновения прыжков через скакалку». Обработка техники изученных гимнастических упражнений. Выполнение комплекса силовых упражнений (без отягощений) на различные группы мышц. Практические занятия Изучение и совершенствование гимнастического комплекса упражнений по степ – аэробике 15-20 циклических упражнений.	3	2

по степ - аэробике.	Изучение и совершенствование техники жонглирования 2-я и 3-я т/мячами.		
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся Подготовить доклад на тему: «Значения фитнеса в жизни человека». Отработка техники изученных гимнастических упражнений. Выполнение комплекса силовых упражнений (без отягощений) на различные группы мышц.	2	
	Практические занятия Изучение и совершенствование комплекса гимнастических упражнений с 1 и 2 гимнастическими обручами 15-25 упражнений. Изучение и совершенствование техники жонглирования 2-я, 3-я т/мячами.	3	
Тема 5.4. Гимнастические комплексы упражнений с обручами.	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся Составить комплекс упражнений с обручем под музыкальное сопровождение. Отработка техники изученных гимнастических упражнений. Выполнение комплекса силовых упражнений (без отягощений) на различные группы мышц.	2	
Тема 5.5. Комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности.	Практические занятия Обучение основам проведения комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности учащихся. Закрепление и выполнение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики. Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся Выполнение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики.	2 1	
Тема 5.6. Гимнастические комплексы упражнений на фитнесе – шарах.	Практические занятия Изучение и совершенствование техники гимнастических упражнений на фитнесе - шарах. Совершенствование комплекса упражнений по футболу. Совершенствование техники жонглирования в 3 т/мяча. Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся Подготовить конспект по теме: «Комплексе упражнений на фитнесе шарах». Отработка техники изученных гимнастических упражнений. Выполнение комплекса силовых упражнений (без отягощений) на различные группы мышц.	3 2	
Раздел 6.	Спортивная гимнастика, акробатика.		
Тема 6.1.	Практические занятия	4	2

Изучение и совершенствование комплекса акробатических упражнений.	Изучение техники акробатических кувырков вперед и кувырков назад; Изучение техники акробатических стоек «ласточка», «березка» и «т/мост»; Изучение техники акробатических стоек на голове и руках; Изучение техники выполнения акробатических упражнений «колесо» и «рондат»; Изучение и совершенствование всего комплекса акробатических упражнений.	2	
<p>Тема 6.2.</p> <p>Изучение и совершенствование комплекса опорных прыжков через гимнастического козла и коня.</p>	<p>Практические занятия</p> <p>Изучение и совершенствование отдельных опорных прыжков через гимнастического козла. Изучение и совершенствование комплекса опорных прыжков через гимнастического козла. Изучение и совершенствование комплекса опорных прыжков через гимнастического коня.</p> <p>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся</p> <p>Отработка техники изученных гимнастических упражнений. Выполнение комплекса силовых упражнений (без отягощений) на различные группы мышц.</p>	3	2
<p>Тема 6.3. Изучение и совершенствование комплекса гимнастических упражнений на параллельных гимнастических брусьях.</p>	<p>Практические занятия</p> <p>Изучение и совершенствование отдельных гимнастических упражнений и их связок на параллельных гимнастических брусьях. Изучение и совершенствование комплекса гимнастических упражнений на параллельных гимнастических брусьях.</p> <p>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся</p> <p>Отработка техники изученных гимнастических упражнений. Выполнение комплекса силовых упражнений (без отягощений) на различные группы мышц.</p>	3	2
<p>Раздел 7.</p> <p>Тема 7.1.</p> <p>Техника лыжных ходов.</p>	<p>Лыжная подготовка.</p> <p>Практические занятия</p> <p>Изучение и совершенствование техники бесшажных, одношажных, двухшажных и коньковых, одновременных и попеременных лыжных ходов. Контрольное занятие Техника лыжных ходов.</p> <p>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся</p>	6	2
		3	

	Подготовить реферат на тему: «История зимних видов спорта». Отработка техники лыжных ходов: беспешажных, одношажных, двухшажных, коньковых, одновременных и попеременных лыжных ходов. Смена ходов в движении.		
Тема 7.2. Техника поворотов, подъёмов, спусков, торможений и преодоления препятствий при движении на лыжах.	Практические занятия - Изучение и совершенствование техники подъёмов в гору, поворотов и торможений при спуске с горы на лыжах - Отработка техники поворотов, небольших спусков и подъёмов, преодоления препятствий при равномерном движении на лыжах.	2	2
Тема 7.3. Техника и тактика скоростного бега на лыжах.	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся Отработка техники подъёма и спуска с горы, дравирование и торможения при спуске с горы на лыжах. Практические занятия Отработка техники и тактики скоростного бега на лыжах на дистанции - 1,5км. Отработка техники и тактики скоростного бега на лыжах на дистанции - 3 км. Контрольное занятие Бег на лыжах – 3 км – выполнение нормативов.	1	2
Раздел 8.	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся Смена ходов в движении. Темповая тренировка 3-5км. Плавание.	2	
Тема 8.1. Инструктаж по ТБ. Виды и техника плавания, основы поведения на воде и оказание П.М.П. при утоплениях.	Практические занятия 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.	2	2
Тема 8.2. Обучение и совершенствование техники плавания	Практические занятия 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. Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся Подготовить реферат на тему: «История плавания». Отработка техники изученных видов плавания.	3	2
		2	

Тема 8.3. Совершенствование техники плавания в соревновательном режиме.	Практические занятия		3	2	
	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. Контрольное занятие Заплыв на 50м (25м * 2) любым способом (без времени).				
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся Подготовить конспект по теме: «Виды плавания и их выполнение».				2
	Отработка техники стартового нырка, разворота и изученных видов плавания.				2
Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся Самостоятельная разработка и выполнение индивидуальных оздоровительных комплексов физических упражнений с учетом профессиональной направленности.		2			
Дифференцированный зачет			1		
Всего:			185		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Для реализации программы дисциплины имеется в наличии спортивный зал.

Оборудование спортивного зала:

- 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:

Барчуков И. С., Назаров Ю. Н., Егоров С. С. и др. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В. Я. Кикотя И. С. Барчукова. — М., 2016.

Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., «Академия» 2016.

Гамидова С. К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2017.

Лях В. И., Любомирский Л. Е. Физическая культура 10—11 классы — М., «Просвещение» 2015г.

Дополнительные источники: Интернет-ресурсы, спортивные журналы.

Для преподавателей

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ).

Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).

Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего(полного) общего образования”».

Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и науки РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации 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».

- Бишаева А. А.* Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2013.
- Бирюкова А.А.* Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2006.
- Дмитриев А.А.* Физическая культура в специальном образовании. — М., 2006.
- Евсеев Ю. И.* Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2010.
- Кабачков В. А. Полиевский С. А., Буров А. Э.* Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2010.
- Литвинов А. А., Козлов А. В., Ивченко Е. В.* Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2014.
- Манжелей И. В.* Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. — Тюмень, 2010.
- Миронова Т. И.* Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2014.
- Тимонин А. И.* Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н. Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2013.
- Хомич М. М., Эммануэль Ю. В., Ванчакова Н. П.* Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С. В. Матвеева. — СПб., 2010.
- Хрущев С.В.* Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учеб. пособие для вузов. — М., 2006.

Интернет - ресурсы

- www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
- www.Edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
- www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
- www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ 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><i>Экспертная оценка выполнения упражнений на практическом занятии.</i></p> <p><i>Экспертная оценка выполнения упражнений на практическом занятии.</i></p> <p><i>Экспертная оценка выполнения упражнений на практическом занятии.</i></p> <p><i>Экспертная оценка выполнения упражнений на практическом занятии.</i></p> <p><i>Оценка результатов деятельности обучающегося в процессе освоения образовательной программы.</i></p>

<p>Знать о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, основах здорового образа жизни:</p> <p><i>-Влияние циклических видов спорта на трудоспособность и жизнедеятельность работающего человека.</i></p> <p><i>- Методика составления самостоятельных занятий физическими упражнениями профессиональной направленности. Эргономические особенности развития организма в зрелом юношеском возрасте.</i></p> <p><i>- Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.</i></p> <p><i>- Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.</i></p> <p><i>- Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности.</i></p> <p><i>- Пропаганда здорового образа жизни и семейных ценностей.</i></p>	<p><i>Экспертная оценка выполненной самостоятельной работы.</i></p> <p><i>Экспертная оценка выполненной самостоятельной работы.</i></p> <p><i>Экспертная оценка выполненной самостоятельной работы.</i></p> <p><i>Результаты наблюдений по формированию психологии безопасного поведения и ЗОЖ в повседневной жизни.</i></p> <p><i>Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы</i></p>
--	---