


Министерство образования Красноярского края  
Краевое государственное бюджетное профессиональное образовательное  
учреждение «Назаровский аграрный техникум им. А.Ф.Вепрева»

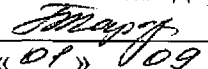
## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **ОУД.05 Физическая культура**

специальность 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений  
специальность 08.02.05 Строительство и эксплуатация автомобильных дорог и  
аэродромов

2016 г.

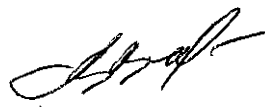
РАССМОТРЕНО  
цикловой комиссией  
общеобразовательных дисциплин  
Протокол № 1 от «31» 08 2016 г.  
Председатель цикловой комиссии  
 Т.Н. Чубукова

УТВЕРЖДАЮ  
Заместитель директора по учебной работе  
 Л.Д. Тарасова  
«01» 09 2016 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) среднего общего образования и примерной программы, рекомендованной ФГАУ ФИРО (протокол №3 от 21. 07.2015) (профиль – технический)

Организация-разработчик: КГБПОУ «Назаровский аграрный техникум им. А.Ф. Вепрева»

Разработчик:  
Молошенко В.В., преподаватель



## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	8
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИ- ПЛИНЫ.....	22
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИ- ПЛИНЫ.....	24

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОУД.06 Физическая культура

### 1.1. Область применения программы

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для изучения в профессиональных образовательных организациях СПО, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования при подготовке специалистов среднего звена.

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

Дисциплина входит в общеобразовательный цикл и относится к общим дисциплинам.

### 1.3. Компетенции, на формирование которых работает дисциплина

Содержание программы способствует формированию общих компетенций, заявленных в ФГОС по специальностям.

ОК1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.

ОК8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.

### 1.4. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины

Содержание программы дисциплины 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.

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

### **Личностные:**

Л1 готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению

Л2 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;

Л3 потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;

Л4 приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;

Л5 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;

Л6 готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

Л7 способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

Л8 способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

Л9 принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

Л10 патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной; готовность к служению Отечеству, его защите;

### **Метапредметные:**

М1 способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

М2 готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

М3 освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

М4 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;

М5 формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

М6 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;

### **Предметные:**

П1 умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

П2 владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, под-

держания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

П3 владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

П4 владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

П5 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).

### **1.5. Количество часов на освоение программы дисциплины:**

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 176 часов, в том числе: обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 117 часов, внеаудиторная самостоятельная работа обучающегося 59 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы ОПОП СПО базовой подготовки на основе основного общего образования.

Вид учебной работы	Объем часов	в т.ч. по курсам, семестрам	
		1 курс 1 семестр	1 курс 2 семестр
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	176	72	104
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	117	48	69
в том числе:			
практические занятия	101	32	69
<b>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	59	24	35
<i>Промежуточная аттестация в форме</i>		<i>дифференцированный зачет</i>	<i>дифференцированный зачет</i>



## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

### 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

№ занятия	Наименование разделов и тем, содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объём часов		Вид занятия	Рекомендуемая литература и интернет-ресурсы	Формируемые результаты обучения
		аудитор.	сам. работа			
1	2	3	4	5	6	7
	<b>Теоретическая часть</b>	<b>16</b>	<b>8</b>			
	<b>Введение. Физкультура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО</b>	<b>2</b>	<b>2</b>			
1	Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.	2	2	урок	л.1, с.10-13	Л1, Л4, Л5, М1, М7, П1, П2, П6, ОК2, ОК3
	<b>Тема 1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья</b>	<b>4</b>				

2	Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность.	2		урок	л.1, с.70-86	Л1, Л4, Л5, М1, П2, П6, ОК4, ОК5
3	Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия.	2		урок	л.1, с.21, с. 72	Л1, Л4, Л5, М1, П2, П6, ОК4, ОК5
<b>Тема 1.2 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</b>		<b>2</b>	<b>2</b>			
4	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.	2	2	урок	л.1, с.129-139	Л3, Л5, М6, П2, П6, ОК1, ОК2, ОК7, ОК8
<b>Тема 1.3 Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки</b>		<b>4</b>	<b>2</b>			

5	Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций.	2		урок	л.1, с.143-147	Л1, Л5, М4, М6, П5, П7, ОК6, ОК7, ОК8, ОК9
6	Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.	2	2	урок	л.1, с.150-154	Л1, Л5, М4, М6, П5, П7 ОК6, ОК7, ОК8, ОК9
<b>Тема 1.4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности</b>		<b>2</b>				
7	Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.	2		урок	л.1, с.94-99	Л2, Л3, Л4, М2, М7, П3, П6, ОК3

<b>Тема 1.5 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.</b>		<b>2</b>	<b>2</b>			
8	Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.	2	2	урок	л.1, с. 140-149	Л1, Л3, Л4, М3, М6, М7, П1, П6, ОК1, ОК2, ОК3, ОК7
	<b>Внеаудиторная самостоятельная работа</b> -Написание рефератов по теме: Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания - Занятия физическими упражнениями различной направленности -Тестирование состояния здоровья		8			Л1, Л3, Л4, М3, М6, М7, П1, П6 ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК5, ОК6, ОК7, ОК8, ОК9
<b>Учебно-тренировочные занятия</b>		<b>10</b>	<b>5</b>			
9	Методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.	2		практическое занятие	л.2 с.113-120	ОК2, ОК8
10	Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности.	2		практическое занятие		ОК2, ОК8

11	Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов.	2	2	практическое занятие		ОК2, ОК8
12	Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки.	2		практическое занятие	л.2 с.360-370	ОК2, ОК8
13	Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.	2	3	практическое занятие		ОК2, ОК8
	<b>Внеаудиторная самостоятельная работа</b> Составление комплекса утренней, вводной и производственной гимнастики. Составление индивидуальной оздоровительной программы двигательной активности		5			ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК5, ОК6, ОК7, ОК8, ОК9
<b>Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</b>		<b>22</b>	<b>11</b>			
14	Легкая атлетика. Изучение специальных беговых упражнений.	2		практическое занятие		Л5, Л6, М3, М6, П1, ОК2, ОК3, ОК6
15	Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт.	2	2	практическое занятие		Л1, Л2, Л3, М1, М2, П4, П5 ОК2, ОК3, ОК6
16	Кроссовая подготовка: стартовый разгон, финиширование	2	2	практическое занятие		Л1, Л2, Л3, М1, М2, П4, П5 ОК2, ОК3, ОК6
17	Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши)	2		практическое занятие		Л1, Л2, Л3, М1, М2, П4, П5 ОК2, ОК3, ОК6
18	Легкоатлетический бег на короткие дистанции 100м, 200м	2	2	практическое занятие		Л1, Л2, Л3, Л4, М1, М2, П1, П2, П3, П4, П5 ОК2, ОК3, ОК6

19	Легкоатлетический бег на средние дистанции 400м, 800м	2	2	практическое занятие		Л1, Л2, Л3, Л4, М1, М2, П1, П2, П3, П4, П5 ОК2, ОК3, ОК6
20	Легкоатлетический бег на длинные дистанции 1000м.	2		практическое занятие		Л1, Л2, Л3, Л4, М1, М2, П1, П2, П3, П4, П5 ОК2, ОК3, ОК6
21	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	2		практическое занятие		Л1, Л2, Л3, Л4, М1, М2, П1, П2, П3, П4, П5 ОК2, ОК3, ОК6
22	Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы»	2	2	практическое занятие		Л1, Л2, Л3, Л4, М1, М2, П1, П2, П3, П4, П5 ОК2, ОК3, ОК6
23	Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).	2	1	практическое занятие		Л1, Л2, Л3, Л4, М1, М2, П1, П2, П3, П4, П5 ОК2, ОК3, ОК6
24	Толкание ядра, в т.ч. дифференцированный зачет	2		практическое занятие		Л1, Л2, Л3, Л4, М1, М2, П1, П2, П3, П4, П5 ОК2, ОК3, ОК6
	<b>Внеаудиторная самостоятельная работа</b> Кроссовая подготовка, Прыжки в длину с разбега, прыжки в высоту легкоатлетический бег на короткие дистанции 100м, 200м, легкоатлетический бег на средние дистанции, совершенствование техники бега		11			Л1, Л2, Л3, Л4, М1, М2, П1, П2, П3, П4, П5 ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК5, ОК6, ОК7, ОК8, ОК9
<b>Итого за I семестр</b>		<b>48</b>	<b>24</b>			
	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>8</b>	<b>4</b>			

25	Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий.	2		практическое занятие		Л1, Л2, Л3, Л4, Л8, Л9, Л10, М1, М3, П2, П3, П4, П ОК2, ОК3, ОК6
26	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	2	2	практическое занятие		Л1, Л2, Л3, Л4, Л8, М1, М3, П2, П3, П4, П5 ОК2, ОК3, ОК6
27	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др	2	2	практическое занятие		Л1, Л2, Л3, Л4, Л8, М1, М3, П2, П3, П4, П5 ОК2, ОК3, ОК6
28	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом.	2		практическое занятие		Л1, Л2, Л3, Л4, Л8, М1, М3, П2, П3, П4, П5 ОК2, ОК3, ОК6
	<b>Внеаудиторная самостоятельная работа</b> Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях. Отработка элементов тактики лыжных гонок		4			Л1, Л2, Л3, Л4, М1, М2, П1, П2, П3, П4, П5 ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК5, ОК6, ОК7, ОК8, ОК9
<b>Гимнастика</b>		<b>10</b>	<b>5</b>			
29	Спортивный зал, гимнастические скамейки, перекладины. Освоение техники общеразвивающих упражнений	2		практическое занятие		Л2, Л3, Л4, М1, М2, М3, П1, П2, П3, П4, П5 ОК2, ОК3, ОК6
30	Упражнений с гантелями, набивными мячами	2	2	практическое занятие		Л2, Л3, Л4, М1, М2, М3, ОК2, ОК3, ОК6
31	Упражнений с мячом, обручем (девушки)	2	2	практическое занятие		Л2, Л3, Л4, П1, П2, П3, П4, П5 ОК2, ОК3, ОК6

32	Выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний, упражнений для коррекции нарушений осанки	2	1	практическое занятие		Л2, Л3, Л4, , М1, М2, М3, П1, П2, П3, П4, П5 ОК2, ОК3, ОК6
33	Выполнение упражнений у гимнастической стенки	2		практическое занятие		Л2, Л3, Л4, П1, П2, П3, П4, П5 ОК2, ОК3, ОК6
	<b>Внеаудиторная самостоятельная работа</b> Упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнения для профилактики профессиональных заболеваний, упражнения для коррекции нарушений осанки		5			Л2, Л3, Л4, П1, П2, П3, П4, П5 ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК5, ОК6, ОК7, ОК8, ОК9
<b>Тема 2.3. Спортивные игры</b>		<b>20</b>	<b>10</b>			
34	Баскетбол. Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком).	2	2	практическое занятие		Л1, Л2, Л3, Л4, Л8, М1, М3, П2, П3, П4, П5 ОК2, ОК3, ОК6
35	Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска,	2		практическое занятие		Л1, Л2, Л3, Л4, Л8, М1, М3, П2, П3, П4, П5 ОК2, ОК3, ОК6
36	Накрывание, тактика нападения, тактика защиты	2	2	практическое занятие		Л1, Л2, Л3, Л4, Л8, М1, М3, П2, П3, П4, П5 ОК2, ОК3, ОК6
37	Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.	2		практическое занятие		Л2, Л3, Л4, П1, П2, П3, П4, П5 ОК2, ОК3, ОК6



38	Волейбол. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.	2		практическое занятие		Л2, Л3, Л4, П1, П2, П3, П4, П5 ОК2, ОК3, ОК6
39	Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар.	2	2	практическое занятие		Л1, Л2, Л3, Л4, Л8, Л9, Л10, М1, М3, П2, П3, П4, П5 ОК2, ОК3, ОК6
40	Прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди—животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты.	2	2	практическое занятие		Л1, Л2, Л3, Л4, Л8, М1, М3, П2, П3, П4, П5 ОК2, ОК3, ОК6
41	Футбол. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.	2		практическое занятие		Л1, Л2, Л3, Л4, Л8, М1, М3, П2, П3, П4, П5 ОК2, ОК3, ОК6
42	Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке.	2		практическое занятие		Л1, Л2, Л3, Л4, Л8, М1, М3, П2, П3, П4, П5 ОК2, ОК3, ОК6
43	Остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения.	2	2	практическое занятие		Л1, Л2, Л3, Л4, Л8, М1, М3, П2, П3, П4, П5 ОК2, ОК3, ОК6

	<b>Внеаудиторная самостоятельная работа</b> Совершенствование передачи, ведения, штрафного броска, выполнение техники игровых элементов, тактические действия защиты, зонная защита		10			Л2, Л3, Л4, П1, П2, П3, П4, П5 ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК5, ОК6, ОК7, ОК8, ОК9
<b>Плавание</b>		<b>10</b>	<b>5</b>			
44	Правила плавания в открытом водоеме. Доврачебная помощь пострадавшему. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне.	2	1	практическое занятие		Л1, Л2, Л3, Л4, Л8, Л10, М1, М3, П1, П2, П3, П4, П5 ОК2, ОК3, ОК6
45	Старты. Повороты, ныряние ногами и головой. Плавание до 400 м.	2		практическое занятие		Л1, Л2, Л3, Л4, Л8, Л10, М1, М3, П1, П2, П3, П4, П5 ОК2, ОК3, ОК6
46	Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации.	2		практическое занятие		Л1, Л2, Л3, Л4, Л8, Л10, М1, М3, П1, П2, П3, П4, П5 ОК2, ОК3, ОК6
47	Специальные плавательные упражнения для изучения (закрепления) кроля на груди, спине, браса. Плавание на боку, на спине. Плавание в одежде. Освобождение от одежды в воде.	2	2	практическое занятие		Л1, Л2, Л3, Л4, Л8, Л10, М1, М3, П1, П2, П3, П4, П5 ОК2, ОК3, ОК6

48	Плавание в умеренном и попеременном темпе до 600 м. Проплывание отрезков 25—100 м по 2—6 раз. Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше. Элементы и игра в водное поло (юноши), элементы фигурного плавания (девушки).	2	2	практическое занятие		Л1, Л2, Л3, Л4, Л8, Л10, М1, М3, П1, П2, П3, П4, П5 ОК2, ОК3, ОК6
	<b>Внеаудиторная самостоятельная работа</b> Специальные плавательные упражнения, элементы и игра в водное поло		5			ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК5, ОК6, ОК7, ОК8, ОК9
	<b>Виды спорта по выбору</b>	<b>21</b>	<b>11</b>			
49	Техника безопасности занятий.	2	2	практическое занятие		Л1, Л2, Л3, Л4, Л8, М1, М3, П1, П2, П3, П4, П5
50	Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины.	2		практическое занятие		Л1, Л2, Л3, Л4, Л8, Л10, М1, М3, П1, П2, П3, П4, П5
51	Методы тренировки с гантелями, гирей, штангой.	2	2	практическое занятие		Л1, Л2, Л3, Л4, Л8, Л10, М1, М3, П1, П2, П3, П4, П5
52	Каратэ-до, айкидо, таэквондо (восточные единоборства). Приемы. Правила борьбы	2	1	урок		Л1, Л2, Л3, Л4, Л8, Л10, М1, М3, П1, П2, П3, П4, П5
53	Дзюдо, самбо, греко-римская, вольная борьба. Приемы, правила борьбы	2	1	урок		Л1, Л2, Л3, Л4, Л8, Л10, М1, М3, П1, П2, П3, П4, П5
54	Приемы самообороны. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка.	2	1			Л1, Л2, Л3, Л4, Л8, Л10, М1, М3, П1, П2, П3, П4, П5

55	Подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих» и т.д. Силовые упражнения и единоборства в парах. Овладение приемами страховки, подвижные игры.	2	2	урок		Л1, Л2, Л3, Л4, Л8, Л10, М1, М3, П1, П2, П3, П4, П5
56	Самоконтроль при занятиях единоборствами.	2		урок		Л1, Л2, Л3, Л4, Л8, Л10, М1, М3, П1, П2, П3, П4, П5
57	Правила соревнований по одному из видов единоборств	2	2			Л1, Л2, Л3, Л4, Л8, Л10, М1, М3, П1, П2, П3, П4, П5
58	Гигиена борца. Техника безопасности в ходе единоборств.	3		урок		Л1, Л2, Л3, Л4, Л8, Л10, М1, М3, П1, П2, П3, П4, П5
	<b>Внеаудиторная самостоятельная работа</b> Отработка методов тренировки с гантелями, гирей, штангой.		11			ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК5, ОК6, ОК7, ОК8, ОК9
<b>Итого за II семестр</b>		<b>69</b>	<b>35</b>			
<b>Всего</b>		<b>117</b>	<b>59</b>			

Оценка уровня физических способностей студентов

№ п/п	Физические способности	Контрольные упраж- нения	Возраст, лет.	оценка					
				юноши			девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м,с	16	4,4	5,1 – 4,8	5,2	4,8	5,9 – 5,3	6,1
			17	4,3	5,0 – 4,7	5,2	4,8	5,9 – 5,3	6,1
2	Координа- ционные	Челночный бег 310 м,с	16	7,3	8,0 – 7,7	8,2	8,4	9,3 – 8,7	9,7
			17	7,2	7,9 – 7,5	8,1	8,4	9,3 – 8,7	9,6
3	Скоростно- силовые	Прыжки в длину с места,см	16	230	195 – 210	180	210	170 – 190	160
			17	240	205 - 220	190	210	170 - 190	160
4	Вынос ливость	6-минутный бег, м	16	1500	1300 -1400	1100	1300	1050-1200	900
			17	1500	1300 - 1400	1100	1300	1050-1200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя	16	15	9 – 12	5	20	12 – 14	7
			17	15	9 - 12	5	20	12 - 14	7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекла- дине из вися, кол-во раз (юноши), на низ- кой перекладине из вися лежа, кол-во раз (девушки)	16	11	8 – 9	4	18	13 – 15	6
			17	12	9 - 10	4	18	13 - 15	6

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### ОУД.06 Физическая культура

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

Реализация программы учебной дисциплины требует наличия:

- тренажерного зала;
  - спортивного зала
  - открытой спортивной площадки для занятий: баскетболом; бадминтоном, волейболом, мини-футболом;
  - футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой, секторами для прыжков и метаний.
- Оборудование и инвентарь спортивного зала:
- гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, ковер борцовский, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;
  - кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

##### 3.2. Информационное обеспечение обучения

1. Муллер А.Б., Дядичкина Н.С. Физическая культура. – М.: Издательство Юрайт, 2012. – 424 с. - [Электронный ресурс; Режим доступа <https://biblio-online.ru>]. - (Среднее профессиональное образование).
2. Аллянов Ю.Н., Письменский И.А. Физическая культура. – М.: Издательство Юрайт, 2012. – 493 с. - [Электронный ресурс; Режим доступа <http://www.znaniium.com>]. - (Среднее профессиональное образование).
3. Никутушкин В.Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии. - М.: Издательство Юрайт, 2011. – 246 с. - [Электронный ресурс; Режим доступа <http://www.znaniium.com>]. - (Среднее профессиональное образование)
4. Литвинов А. А., Козлов А. В., Ивченко Е. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2014.

##### Интернет-ресурсы

5. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации ([www. minstm. gov. ru](http://www.minstm.gov.ru)).
6. Федеральный портал «Российское образование» ([www. edu. ru](http://www.edu.ru))
7. Официальный сайт Олимпийского комитета России ([www. olympic. ru](http://www.olympic.ru)).
8. Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации ( [www. goup32441. narod. Ru](http://www.goup32441.narod.Ru)) (НФП-2009).

### **3.3. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины**

На основании данных о состоянии здоровья студенты распределяются для занятий физической культурой на медицинские группы: основную, подготовительную, специальную. Студенты, отнесенные к основной и подготовительной медицинским группам, занимаются физической культурой вместе. Для юношей и девушек, отнесенных к подготовительной группе, исключается выполнение учебных нормативов в противопоказанных им видах физических упражнений. Для студентов, отнесенных к специальной медицинской группе, занятия проводят по специальным учебным программам.

В целях реализации системно - деятельностного подхода при преподавании дисциплины используются современные образовательные технологии: здоровьесберегающие образовательные технологии, игровые, метод проекта.

Цель здоровьесберегающих технологий обеспечить студенту возможность сохранения здоровья за период обучения в техникуме, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Игровая деятельность на уроках дает возможность повысить у обучающихся интерес к учебным занятиям. Позволяет усвоить большее количество информации, основанной на примерах конкретной деятельности, моделируемой в игре, помогает в процессе игры научиться принимать ответственные решения в сложных ситуациях.

Метод проектов позволяет решать сразу несколько задач: развитие общих компетенций обучающихся; интегрированность процесса обучения; экономия времени на самом уроке.

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

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе практических занятий, выполнения внеаудиторной самостоятельной работы, индивидуальных проектов.

Результаты обучения (цели)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>личностные:</b> Л1-Л10	демонстрация умений в составлении комплексов упражнений различной направленности для самостоятельной работы; участие в спортивно-массовых мероприятиях; участие в Дне здоровья; учебно-исследовательская работа обучающихся; проектная деятельность обучающихся; посещение секций по избранному виду спорта; самостоятельное судейство в спортивных соревнованиях; демонстрация знаний и умений оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; участие в месячнике по военно-патриотическому воспитанию
<b>метапредметные:</b> М1-М6	практические задания по работе с информацией (конспектирование и др.); – выполнение самостоятельных работ проблемного характера; самостоятельное проведение обучающимся части урока, спортивно-оздоровительного мероприятия
<b>предметные:</b> ПР1-ПР5	выполнение двигательных действий Легкая атлетика: бег на короткие, средние, длинные дистанции; метание мяча весом 150 г; метание гранаты 500г (д), 700г; кроссовая подготовка 2000м (д), 3000м (ю); самостоятельное проведение обучающимся фрагмента занятия с решением задачи по развитию физических качеств средствами легкой атлетики Спортивные игры: выполнение базовых элементов техники спортивных игр (владение мячом, броски в кольцо, подачи, передачи); выполнение технико-тактических действий обучающегося в ходе проведения игровых комбинаций, соревнований по спортивным играм; выполнение обучающимся функций судьи; самостоятельное проведение обучающимся Лыжная подготовка: передвижение на лыжах различными ходами, выполнение поворотов, торможения, спусков и подъемов. ОФП Выполнение упражнений: Челночный бег 3x10м;



	<p>Метание набивного мяча 1 кг; Прыжок в длину с места; Прыжки со скакалкой за 1 минуту; Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа; Подъём туловища из положения лёжа за 1 мин; Наклон вперёд из положения сидя на полу; Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке</p>
--	---