



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Уфимский колледж радиоэлектроники, телекоммуникаций и безопасности

УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора
_____ Д.С.Никонова
« __ » _____ 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

наименование учебной дисциплины

Общеобразовательный цикл образовательной программы среднего общего
образования в пределах освоения образовательных программ
среднего профессионального образования
на базе основного общего образования
(технологический профиль)

Профессия:

15.01.21 Электромонтер охранно-пожарной сигнализации

ОДОБРЕНО
Зав. кафедрой
_____ Р.Ю. Шафеев

РАЗРАБОТАЛИ
преподаватель Г.Р.Саптарова
преподаватель И.З. Хабиров
преподаватель В.Т. Вылегжанин

Уфа 2021

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. Пояснительная записка	3
2. Содержание учебной дисциплины	6
3. Условия реализации учебной дисциплины	22
4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины	26

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Общая характеристика учебной дисциплины

Изучение физической культуры на базовом уровне среднего (полного) общего образования направлено на достижение следующих целей:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности 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;

- 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.

1.2 Место учебной дисциплины в учебном плане

Дисциплина входит в общеобразовательный цикл и предусматривает ресурс учебного времени в объеме 261 часа. Дисциплина входит в предметную область «Физическая культура».

Вид учебной деятельности	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	261
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	176
в том числе:	
лабораторные работы	не предусмотрены
практические занятия	176
курсовая работа (проект)	не предусмотрены
Самостоятельная работа обучающегося	85
в том числе:	
- самостоятельная работа над курсовой работой (проектом)	не предусмотрено

- подготовка доклада;	23
- подготовка реферата;	6
- чтение и анализ литературы.	56
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен:

знать/понимать:

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

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;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
 - повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
 - подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
 - организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
 - активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;

- понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Тематическое планирование

Наименование тем и/или вида учебной деятельности обучающихся	Количество учебных часов аудиторной нагрузки	Содержание	Наименование домашнего задания
I семестр			
Введение. Тема 1.1 Основы физической культуры и здорового образа жизни	2	Общекультурное и социальное значение физической культуры. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни. Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек. Использование приобретенных знаний и умений в практической деятельности и повседневной жизни для повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья; подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации; организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях; активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни; понимания взаимосвязи учебного предмета с	Подготовка реферата по теме "Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО"

		особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету	
Самостоятельная работа обучающихся	2	Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений	
Тема 1.2 Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	2	Совершенствование личностных и профессиональных качеств под влиянием физической культуры. Понимание взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету. Сохранение творческой активности и долголетия, предупреждение профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержание репродуктивной функции организма	Подготовка доклада по теме "Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности"
Самостоятельная работа обучающихся	2	Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики	
Тема 1.3 Комплекс дыхательных упражнений	2	История развития дыхательных упражнений. Влияние дыхательных упражнений на физическое состояние организма. Правила и методы выполнения дыхательных упражнений. Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	Выполнение тренировочных упражнений
Тема 1.4 Комплексов упражнений утренней гимнастики. Оздоровительные мероприятия по восстановлению	2	Утренняя гимнастика как необходимый фактор физического и психоэмоционального развития человека. Оздоровительные	Выполнение тренировочных упражнений

организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью. Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности		мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью	
Тема 1.5 Комплекс упражнений для глаз	2	Упражнения для глаз как профилактика потери остроты зрения. Правила и методы выполнения упражнений для глаз	Подготовка реферата по теме «Комплекс упражнений для глаз»
Тема 1.6 Комплекс упражнений по формированию осанки. Оздоровительные системы физического воспитания. Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.	2	Правильная осанка и здоровье внутренних органов человека. Профилактика болезней позвоночника. Правила и методы выполнения упражнений для здоровой осанки. Разработка и выполнение индивидуально подобранных комплексов оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры. Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.	Выполнение тренировочных упражнений
Тема 1.7 Комплекс упражнений по предотвращению плоскостопия. Комплексы адаптивной физической культуры	2	Снижение свода стопы при плоскостопии. Нагрузки на суставы, позвоночник и основание черепа. Профилактика плоскостопия. Правила и методы выполнения упражнений по предотвращению плоскостопия. Разработка и выполнение индивидуально подобранных комплексов оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры	Подготовка реферата по теме «Профилактика плоскостопия»
Самостоятельная работа обучающихся	2	Закрепление совершенствование техники изучаемы двигательных действий в процессе	
Тема 1.8 Комплекс упражнений для	2	Избыточная масса тела – болезнь	Выполнение тренировочных

снижения массы тела. Сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры. Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц		тысячелетия. Развитие способностей контроля и оценки своего физического развития и физической подготовленности. Профилактика заболеваний с помощью упражнений для снижения массы тела. Правила и методы выполнения упражнений для снижения массы тела. Выполнение простейших приемов аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры. Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц	упражнений
Тема 1.9 Комплекс упражнений для наращивания массы тела. Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.	2	Наращивание массы тела как фактор увеличения метаболизма и оздоровления всех систем организма. Развитие способностей контроля и оценки своего физического развития и физической подготовленности. Правила и методы выполнения упражнений для наращивания массы тела. Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы, их выполнение	Чтение и анализ литературы [1] стр. стр. 17-36
Самостоятельная работа обучающихся	2	Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений	
Тема 1.10 Оздоровительные ходьба и бег. Бег на короткие дистанции	2	1. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта	Чтение и анализ литературы [1] стр. стр. 43-78 .
Тема 1.11. Техника беговых упражнений	2	Техника безопасности на занятиях. Совершенствование техники высокого и	Выполнение тренировочных упражнений

		низкого старта, стартового разгона, финиширования	
Самостоятельная работа обучающихся	2	Доклад на тему «виды бега»	
Тема 1.12 Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив	2	Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования	Выполнение тренировочных упражнений
Тема 1.13 Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив	2	Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования	Выполнение тренировочных упражнений
Самостоятельная работа обучающихся	2	Занятие дополнительными видами спорта	
Тема 1.14 Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив	2	Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования	Выполнение тренировочных упражнений
Самостоятельная работа обучающихся	2	Занятие дополнительными видами спорта	
Тема 1.15 Прыжок в длину с места. Совершенствование техники прыжка в длину с места	2	Техника безопасности на занятиях. Техника прыжка в длину с места	Выполнение тренировочных упражнений
Тема 1.16 Бег на длинные дистанции	2	Техника бега по дистанции. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования Разучивание комплексов специальных упражнений	Выполнение тренировочных упражнений
Самостоятельная работа обучающихся	2	Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики	
Тема 1.17 Техника бега по дистанции (беговой цикл)	2	Техника бега по дистанции. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. Разучивание комплексов специальных упражнений	Выполнение тренировочных упражнений
Тема 1.18 Техника бега по пересеченной	2	Техника бега по дистанции. Овладение	Выполнение тренировочных

местности (равномерный, переменный, повторный шаг). Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных комбинациях в беге на короткие, средние и длинные дистанции;		техникой старта, стартового разбега, финиширования. Разучивание комплексов специальных упражнений	упражнений
Тема 1.19 Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив	2	Техника бега по дистанции. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. Разучивание комплексов специальных упражнений	Выполнение тренировочных упражнений
Самостоятельная работа обучающихся	2	Занятие дополнительными видами спорта	
Тема 1.20 Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени	2	Техника бега по дистанции. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. Разучивание комплексов специальных упражнений	Выполнение тренировочных упражнений
Самостоятельная работа обучающихся	2	Занятие дополнительными видами спорта	
Тема 1.21 Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени	4	Техника бега по дистанции. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. Разучивание комплексов специальных упражнений	Выполнение тренировочных упражнений
Самостоятельная работа обучающихся	2	Занятие дополнительными видами спорта	
Тема 1.22 Освоение техники бега (челночный бег)	2	Техника бега по дистанции. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. Разучивание комплексов специальных упражнений	Выполнение тренировочных упражнений
Самостоятельная работа обучающихся	1	Выполнение различных комплексов упражнений в процессе самостоятельных занятий	
Тема 1.23. Освоение техники спортивной оздоровительной ходьбы	2	Техника бега по дистанции. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. Разучивание комплексов специальных упражнений	Выполнение тренировочных упражнений
Тема 1.24. Освоение техники спортивной оздоровительной ходьбы	2	Техника спортивной оздоровительной ходьбы. Разучивание комплексов	Выполнение тренировочных упражнений

		специальных упражнений	
Самостоятельная работа обучающихся	2	Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики	
Тема 1.25. Тренировочные игры, двухсторонние игры на счет	2	Совершенствование техники и тактики в двухсторонней игры на счет. Физической подготовленности и климатических условий региона	Выполнение тренировочных упражнений
Самостоятельная работа обучающихся	1	Занятие дополнительными видами спорта	
Тема 1.26. Выполнение контрольных нормативов по технике спортивных игр	2	Совершенствование техники и тактики спортивных игр. Выполнение контрольных нормативов	Выполнение тренировочных упражнений
Тема 1.27. Выполнение контрольных нормативов по техники	2	Выполнение контрольных нормативов.	Выполнение тренировочных упражнений
Самостоятельная работа обучающихся	1	Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики	
II семестр			
Тема 2.1 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, играми, организация соревнований. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.	2	Самостоятельные занятия физическими упражнениями. Разработка и выполнение индивидуально подобранных комплексов оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности. Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	Чтение и анализ литературы [1] стр. 118-153
Самостоятельная работа обучающихся	1	Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе	
Тема 2.2 Совершенствование техники двигательных действий, техника-тактических приемов игры. Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств.	2	Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов обще развивающих упражнений, в том числе в парах, с предметами. Преодоление	Выполнение тренировочных упражнений

		искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов передвижения. Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка и самостраховка.	
Самостоятельная работа обучающихся	2	Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики	
Тема 2.3 Освоение основных правил игры в шашки. Приемы и тактики игры	2	Совершенствование техники и тактики спортивных игр. Организация и проведение индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях по шашкам	Подготовка реферата по теме «Шашки»
Самостоятельная работа обучающихся	2	Выполнение тренировочных упражнений	
Тема 2.4 Теоретические сведения, рассмотрение тактики игр	2	Совершенствование техники и тактики спортивных игр. Организация и проведение индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях. Осуществление творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физической культурой	Чтение и анализ литературы [1] стр. 118-153
Самостоятельная работа обучающихся	2	Занятие дополнительными видами спорта	
Тема 2.5 Тренировочные игры, двухсторонние игры на счет. Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	Совершенствование техники и тактики спортивных игр. Физкультурно-оздоровительная деятельность с учетом медицинских показаний, уровня физического развития, физической подготовленности и климатических условий региона	Выполнение тренировочных упражнений
Тема 2.6 Основные приемы игры в шахматы	4	Совершенствование техники и тактики спортивных игр. Организация и проведение индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях	Подготовка реферата по теме «Шахматы»
Самостоятельная работа обучающихся	2	Выполнение тренировочных упражнений	
Тема 2.7 Бег на средние дистанции	2	Выполнение контрольного норматива: бег	Выполнение тренировочных

		100метров на время. Выполнение норматива: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши	упражнений
Тема 2.8 Прыжок в длину и высоту с разбега. Совершенствование техники упражнений в прыжках в длину и высоту с разбега;	2	Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнут ноги». Техника прыжка способом «Согнут ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов. Совершенствование техники упражнений в прыжках в длину и высоту с разбега	Выполнение тренировочных упражнений
Самостоятельная работа обучающихся	2	Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики	
Тема 2.9 Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега	2	Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив	Выполнение тренировочных упражнений
Тема 2.10 Метание снарядов	2	Техника метания гранаты, контрольный норматив.	Выполнение тренировочных упражнений
Самостоятельная работа обучающихся	2	Сообщение на тему «принципы метания снарядов»	
Тема 2.11 Баскетбол. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.	2	Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх.	Выполнение тренировочных упражнений
Тема 2.12 Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок	2	Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок	Выполнение тренировочных упражнений
Тема 2.13 Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола	2	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу Совершенствование техники выполнения	Выполнение тренировочных упражнений

		перемещения в защитной стойке баскетболиста	
Самостоятельная работа обучающихся	2	Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики	
Тема 2.14 Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	2	Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре	Выполнение тренировочных упражнений
Тема 2.15 Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	2	Отработка действий: стойки в баскетболе, перемещения по площадке: Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после Перемещения. Оработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков	Выполнение тренировочных упражнений
Тема 2.16 Техника нижней подачи и приёма после неё	2	Отработка техники нижней подачи и приёма после неё	Выполнение тренировочных упражнений
Самостоятельная работа обучающихся	2	Выполнение тренировочных упражнений	
Тема 2.17 Техника прямого нападающего удара	2	Отработка техники прямого нападающего удара	Выполнение тренировочных упражнений
Тема 2.18 Волейбол. Совершенствование техники владения волейбольным мячом. совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх	2	Передача мяча над собой снизу, сверху.	Подготовка реферата по теме «Волейбол»

Самостоятельная работа обучающихся	2	Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики	
Тема 2.19 Волейбол. Совершенствование техники владения волейбольным мячом	2	Подача мяча на точность по ориентирам на площадке	Выполнение тренировочных упражнений
Тема 2.20 Совершенствование техники владения техническими элементами в волейболе	2	Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе	Выполнение тренировочных упражнений
Самостоятельная работа обучающихся	2	Выполнение различных комплексов упражнений в процессе самостоятельных занятий	
Тема 2.21 Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	2	Выполнение упражнений для развития различных групп мышц	Выполнение тренировочных упражнений
Тема 2.22 Группировки, перекаты, стойки, кувьрки. Передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре	2	Выполнение упражнений для развития различных групп мышц с помощью группировок, перекатов, стоек, кувьрков	Выполнение тренировочных упражнений
Тема 2.23 Выпады, перекаты	2	Выполнение упражнений для развития различных групп мышц с помощью выпадов, перекатов	Выполнение тренировочных упражнений
Самостоятельная работа обучающихся	2	Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе	
Тема 2.24 Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования;	2	Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования;	Выполнение тренировочных упражнений
Тема 2.25 Базовые упражнения. Мосты	2	Выполнение упражнений для развития различных групп мышц.	Выполнение тренировочных упражнений
Самостоятельная работа обучающихся	2	Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики	
Тема 2.26 Шпагаты, парные упражнения	2	Выполнение изучаемых двигательных	Выполнение тренировочных

		действий, связок, комбинаций, комплексов	упражнений
Тема 2.27 Упражнения для мышц ног	2	Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов	Выполнение тренировочных упражнений
Самостоятельная работа обучающихся	2	Выполнение тренировочных упражнений	
Тема 2.28 Упражнения для мышц плечевого пояса	2	Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов	Выполнение тренировочных упражнений
Самостоятельная работа обучающихся	2	Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе	
Тема 2.29 Совершенствование технической и тактической подготовки в национальных видах спорта	2	Совершенствование технической и тактической подготовки в национальных видах спорта	Подготовка реферата по теме «Национальные виды спорта»
Тема 2.30 Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО).	2	(ГТО) – полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации. Развитие умений использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для оздоровления. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО). Использовать приобретенных знания и умений в практической деятельности и повседневной жизни для подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации	Подготовка реферата по теме «ГТО в России»
Самостоятельная работа обучающихся	2	Сообщение на тему «нормативы ГТО»	
Тема 2.31 Выполнение нормативов ГТО. Основы законодательства РФ в области физической культуры, спорта, туризма,	2	Нормативы, направленные на развитие основных двигательных навыков	Изучение нормативов и основы законодательства РФ в области физической

охраны здоровья		и характеристик, таких как быстрота, ловкость, сила, выносливость, гибкость и др. Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; Основы законодательства РФ в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.	культуры, спорта, туризма, охраны здоровья
III семестр			
Тема 3.1 ППФП для профессий отличающихся точность рабочих движений	2	Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов	Выполнение тренировочных упражнений
Самостоятельная работа обучающихся	1	Выполнение тренировочных упражнений	
Тема 3.2 Разучивание, закрепление и выполнение основных приемов строевой подготовки	2	Совершенствование приемов строевой подготовки	Выполнение тренировочных упражнений
Самостоятельная работа обучающихся	1	Выполнение различных комплексов упражнений в процессе самостоятельных занятий	
Тема 3.3 Понятие строевой, физической огневой подготовки	2	Совершенствование техники строевой, физической огневой подготовки	Реферат на тему «Основы строевой подготовки»
Самостоятельная работа обучающихся	1	Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе	
Тема 3.4 Строевая подготовка	2	Совершенствование техники строевой подготовки	Выполнение тренировочных упражнений
Самостоятельная работа обучающихся	1	Сообщение на тему «основы строевой подготовки»	
Тема 3.5 Физическая подготовка	2	Выполнение упражнений для развития различных групп мышц.	Выполнение тренировочных упражнений
Самостоятельная работа обучающихся	1	Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики	
Тема 3.6 Бег на короткие дистанции (30 м)	2	Техника бега по дистанции. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. Разучивание комплексов специальных упражнений	Выполнение тренировочных упражнений

Самостоятельная работа обучающихся	1	Занятие дополнительными видами спорта	
Тема 3.7 Бег на короткие дистанции (60 м)	2	Техника бега по дистанции. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. Разучивание комплексов специальных упражнений	Выполнение тренировочных упражнений
Самостоятельная работа обучающихся	1	Занятие дополнительными видами спорта	
Тема 3.8 Бег на короткие дистанции (100 м)	2	Техника бега по дистанции. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. Разучивание комплексов специальных упражнений	Выполнение тренировочных упражнений
Самостоятельная работа обучающихся	1	Занятие дополнительными видами спорта	
Тема 3.9 Бег на короткие дистанции (250 м и 500 м)	2	Техника бега по дистанции. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. Разучивание комплексов специальных упражнений	Выполнение тренировочных упражнений
Самостоятельная работа обучающихся	1	Занятие дополнительными видами спорта	
Тема 3.10 Бег на длинные дистанции (1000 м и 1500 м)	2	Техника бега по дистанции. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. Разучивание комплексов специальных упражнений	Выполнение тренировочных упражнений
Самостоятельная работа обучающихся	1	Занятие дополнительными видами спорта	
Тема 3.11 Бег на длинные дистанции (2000 м и 3000 м)	2	Техника бега по дистанции. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. Разучивание комплексов специальных упражнений	Выполнение тренировочных упражнений
Самостоятельная работа обучающихся	1	Занятие дополнительными видами спорта	
Тема 3.12 Бег по пересеченной местности	2	Техника бега по дистанции. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. Разучивание комплексов специальных упражнений	Выполнение тренировочных упражнений
Самостоятельная работа обучающихся	1	Выполнение упражнений для развития различных групп мышц с помощью группировок, перекатов, стоек, кувырков	
Тема 3.13 Огневая подготовка	2	Изучение основ огневой подготовки	Реферат на тему «Основы

			огневой подготовки»
Самостоятельная работа обучающихся	1	Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики	
Тема 3.14 Основные приемы борьбы	2	Изучение основных приемов борьбы	Выполнение тренировочных упражнений
Самостоятельная работа обучающихся	1	Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики	
Тема 3.15 Разучивание, закрепление и совершенствование техники обращения с оружием	2	Изучение техники обращения с оружием	Выполнение тренировочных упражнений
Самостоятельная работа обучающихся	1	Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе	
Тема 3.16 Преодоление полос препятствий	2	Техника Преодоление полос препятствий. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. Разучивание комплексов специальных упражнений	Выполнение тренировочных упражнений
Самостоятельная работа обучающихся	1	Выполнение тренировочных упражнений	
Тема 3.17 Навыки обращения с оружием	2	Углубленное изучение и совершенствование техники обращения с оружием	Выполнение тренировочных упражнений
Самостоятельная работа обучающихся	1	Выполнение тренировочных упражнений	
Тема 3.18 Построение. Перестроение в движении в колонну по двое, по трое	2	Отработка перестроение и построений	Выполнение тренировочных упражнений
Самостоятельная работа обучающихся	1	Сообщение на тему «Основы построения»	
Тема 3.19 Комплекс упражнений для развитие гибкости	2	Осуществление упражнений для развитие гибкости	Выполнение тренировочных упражнений
Самостоятельная работа обучающихся	1	Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики	
Тема 3.20 Бег на выносливость	2	Техника бега по дистанции. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. Разучивание комплексов специальных упражнений	Выполнение тренировочных упражнений
Самостоятельная работа обучающихся	1	Занятие дополнительными видами спорта	
Тема 3.21 Эстафетный бег	2	Техника бега по дистанции. Овладение техникой старта, стартового разбега,	Выполнение тренировочных упражнений

		финиширования. Разучивание комплексов специальных упражнений	
Самостоятельная работа обучающихся	1	Занятие дополнительными видами спорта	
Тема 3.22 Челночный бег	2	Техника бега по дистанции. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. Разучивание комплексов специальных упражнений	Выполнение тренировочных упражнений
Самостоятельная работа обучающихся	1	Занятие дополнительными видами спорта	
Тема 3.23 Волейбол. Совершенствование командных в защите. Командные действия в защите. Командные действия в нападении	2	Подача мяча на точность партнеру. Усовершенствования навыков игры в команде.	Реферат на тему «основы игры в волейбол»
Самостоятельная работа обучающихся	1	Выполнение тренировочных упражнений	
Тема 3.24 Баскетбол. Передачи от груди двумя руками. Передачи встречные в колоннах, в движении. Ведение мяча. Передачи в парах в движении	2	Подача мяча на точность. Усовершенствования навыков игры в команде.	Выполнение тренировочных упражнений
Самостоятельная работа обучающихся	1	Выполнение тренировочных упражнений	
Тема 3.25 Освоение техники плавания	2	Изучение навыков плавания и техники	Выполнение тренировочных упражнений
Самостоятельная работа обучающихся	1	Выполнение тренировочных упражнений	
Тема 3.26 Кроль. Кроль на спине. Брасс. Батерфляй(дельфин)	2	Освоение техник плавания	Выполнение тренировочных упражнений
Самостоятельная работа обучающихся	1	Выполнение тренировочных упражнений	
Тема 3.27 Разучивание, закрепление и выполнение основных приемов строевой подготовки	4	Овладение приемами строевой подготовки	Выполнение тренировочных упражнений
Самостоятельная работа обучающихся	1	Выполнение упражнений для развития различных групп мышц с помощью группировок, перекатов, стоек, кувырков	
Всего	261		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Наличие универсального спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий, раздевалок и душевых.

Спортивное оборудование: баскетбольные, волейбольные, футбольные мячи; ворота, корзины, сетки, стойки, ракетки и сетка для игры в бадминтон.

оборудование для силовых упражнений (утяжелители, гантели) гимнастическая перекладина, шведские стенки, секундомеры, разметочные дорожки для прыжков и метания.

Гигиенические требования: Спортивные сооружения должны соответствовать установленным санитарно-гигиеническим требованиям и нормам. К гигиеническим требованиям спортивных сооружений предъявляются особо высокие требования, так как от их санитарного состояния зависит оздоровительный эффект занятий физическими упражнениями и спортом.

Важное гигиеническое значение имеет внутренняя отделка помещений. Стены должны быть ровными, без выступов и лепных украшений, устойчивыми к ударам мяча и допускающими уборку влажным способом. Радиаторы центрального отопления должны быть расположены в нишах под окнами и укрыты защитными решётками. Дверные проёмы не должны иметь выступающих наличников.

Пол должен быть ровным, без выбоин и выступов, нескользким, эластичным, легко моющимся.

Спортивные залы должны иметь по возможности прямое естественное освещение; искусственное освещение в залах осуществляется светильниками рассеянного или отражённого света. Освещение должно быть равномерным и обеспечивать необходимый уровень горизонтальной и вертикальной освещённости в соответствии с установленными нормами.

Оборудование и инвентарь спортивных залов должны быть исправны и соответствовать определённым стандартам по форме, весу и качеству материалов. К ним также предъявляется ряд гигиенических требований, направленных на предупреждение спортивных травм, устранение загрязнения воздуха пылью, соответствие снарядов возрасту занимающихся. Всё это создаёт условия для нормального учебно-тренировочного процесса.

В крытых спортивных сооружениях категорически запрещается курить, а также заниматься не в спортивной форме.

Гигиенические требования к открытым спортивным сооружениям. Эти сооружения, располагаемые на открытом воздухе, могут быть отдельными или комплексными. Открытые плоскостные спортивные

сооружения должны иметь специальное покрытие с ровной и нескользящей поверхностью, не пылящейся в сухое время года и не содержащей механических включений, которые могут привести к травме. Травяное покрытие (зелёный газон), кроме того, должно быть низким, густым, морозостойким, устойчивым к вытаптыванию и частой стрижке, а также к засушливой и дождливой погоде. Покрытие должно иметь уклоны для отвода поверхностных вод.

Гигиенические требования к одежде, к обуви. Очень важно соблюдать правила личной гигиены в повседневной жизни и, особенно при занятиях физическими упражнениями. Всем известно, что соблюдение этих правил способствует не только предупреждению заболеваний, укреплению здоровья и нормальному развитию организма, но и повышению работоспособности, физическому совершенствованию.

Личная гигиена включает в себя уход за кожей, полостью рта, волосами, закаливание, а также содержание в чистоте своей одежды и обуви.

Для занятий в помещении зимой и тренировки летом одежда должна соответствовать метеорологическим условиям и особенностям вида спорта. В тёплую погоду - спортивные трусы, майка, тренировочный костюм из хлопчатобумажной ткани; в прохладную – спортивный костюм шерстяной ткани.

Обувь нужно иметь прочную, эластичную, удобную, лёгкую и свободную, что обеспечит устойчивость походки и не будет препятствовать развитию плоскостопия. Неудобная, тесная обувь ухудшает кровообращение, не согревает стопы, она вызывает ссадины потёртости и мозоли.

Одежда и обувь нуждаются в постоянном уходе. Бельё необходимо стирать после каждой тренировки. Загрязнённую и намокшую обувь следует очистить, просушить и смазать специальной мазью или кремом. Хранить спортивную одежду и обувь нужно в проветриваемом месте.

Технические средства обучения:

Музыкальный центр, колонки, электронные носители с записями комплексов упражнений.

Инвентарь и оборудование:

1. Баскетбольные фермы со щитами и кольцами-2 шт.
2. Баскетбольные щиты с кольцами на стенах -4шт
3. Гимнастические стенки - 1шт.
4. Гимнастические скамейки - 6 шт.
5. Стойки волейбольные пристенные -2 шт.
6. Силовая станция - 2шт.
7. Велотренажер - 1шт
8. Силовой тренажер «Kettler»
9. Силовой тренажер «Kettler
10. Беговая дорожка «Torneo»
11. Скамья для жима – 2шт.

12. Коврики поролон. - 8 шт.
13. Гриф гантельный -6 шт.
14. Диск обрезин. 1,25 кг - 4шт., 2,5 кг - 8шт., 5 кг. – 4 шт.
15. Гриф для штанги -3шт.
16. Диски метал. 2,5 кг. - 2 шт., 5кг - 6 шт., 10кг - 6 шт., 15кг - 2 шт,
20кг - 2 шт.
17. Диски «Здоровье» - 4 шт.
18. Гиря 24кг. - 2 шт., 16кг. - 2шт.
19. Гриф изогнутый-2шт.
20. Тренажер для мышц ног
21. Тренажер – шпагат
22. Тренажер для мышц груди «Наутилус»
23. Стол для армрестлинга ПС-63.1
24. Стойка С-6
25. Тренажер для мышц груди ПС-3
26. Тренажер бицепс-тяга ПС-22
27. Комплексный тренажер «Mexiko-S»
28. Скамья универсальная «Alta»-2шт.
29. Стол теннисный - 4шт.
30. Диски обрез. разного веса для тренажеров комплект 13 шт.
31. Пояс атлетический -2 шт.
32. Диски метал. 2,5 кг. – 2 шт., 5 кг. – 2 шт., 10 кг. – 2 шт., 15 кг. – 4
шт.
33. Диски обрезин. 1,25 кг. – 8 шт., 2,5 кг. – 8 шт., 5 кг. – 12 шт.
34. Мячи: волейбольные -20шт., баскетбольные-20шт., футбольные-4
шт., теннисные -10шт.
35. Волейбольная сетка -3 шт.
36. Антенна для волейбольной сетки - 2 шт
37. Колодки стартовые- 4шт.
38. Секундомер-4шт.
39. Измерительная рулетка-1шт.
40. Гранаты для метания -6 шт.
41. Эстафетные палочки -4шт.
42. Скакалки гимнастические-20шт.
43. Бадминтон-12 комплектов
44. Мячи набивные – 5шт.
45. Ракетки для н/тенниса - 4 комплекта
46. Палки гимнастические-10шт.
47. Обручи металлические 12 шт.
48. Эспандеры-4 шт

Технические средства обучения:

1. Музыкальный центр «SONY» и «PANASONIC»

2. Компьютер «ACER» IBM совместимый с лицензионным программным обеспечением

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Виленский М.Я, Горшков А.Г. Физическая культура: учебник для СПО. – М.: Кнорус, 2016.

Дополнительные источники:

1. Физическая культура студента [Текст]: учебник для студентов вузов. /под общ. ред. В.И.Ильинича - М.: Гардарики, 2016. – 448с.

2. Мрочко О.Г. Физическая культура. Методические рекомендации по подготовке рефератов: Методические указания / Мрочко О.Г. - М.: МГАВТ, 2016. - 32 с.: - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/652249>

Интернет ресурсы:

1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов [Электронный ресурс] - режим доступа: <http://www.studystuff.ru/> (2011-2019).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Критерии оценки	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>Уметь:</p> <p>- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;</p>	<p>«Отлично» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко.</p> <p>«Хорошо» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.</p> <p>«Удовлетворительно» - теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые умения работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки.</p> <p>«Неудовлетворительно» - теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные</p>	<p>Наблюдение и оценка за выполнением тренировочных упражнений (деятельностью студента) по темам 1.3-1.24, 2.2, 2.5, 2.7-2.31</p>

	задания содержат грубые ошибки.	
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;		Наблюдение и оценка за выполнением тренировочных упражнений (деятельностью студента) по теме 1.8, 3.1-3.15
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;		Наблюдение и оценка за выполнением тренировочных упражнений (деятельностью студента) по теме 2.2, 2.7-2.25
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;		Наблюдение и оценка за выполнением тренировочных упражнений (деятельностью студента) по теме 2.3, 3.16-3.27
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;		Наблюдение и оценка за выполнением тренировочных упражнений (деятельностью студента) по теме 2.4, 2.6, 3.8
использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для: - повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;		Наблюдение и оценка за выполнением тренировочных упражнений (деятельностью студента) по теме 1.4, 3.7
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;		Наблюдение и оценка за выполнением тренировочных упражнений (деятельностью студента) по теме 2.30

- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;		Наблюдение и оценка за выполнением тренировочных упражнений (деятельностью студента) по теме 2.6, 3.9
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;		Наблюдение и оценка за выполнением тренировочных упражнений (деятельностью студента) по теме 1.1, 1.2, 1.4, 1.6, 1.8, 1.9, 2.1, 2.2, 2.29, 2.31
- понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.		Подготовка и выступление с рефератом по темам 1.1, 1.2, 1.5, 1.7, 2.3, 2.6, 2.11, 2.21, 2.29, 2.30
Знать: - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;		– оценка ведения календаря самонаблюдения;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;		- оценка выполнения научно-исследовательской работы по темам: 1.1, 2.12, 3.8, 3.9.
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;		- оценка выполнения научно-исследовательской работы по темам: 1.21, 2.15, 3.19.