

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Рабочая программа учебной дисциплины разработана соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего специального образования по специальности 22.02.06 Сварочное производство среднего профессионального образования, утверждённого [приказом](#) Министерства образования и науки РФ от 21 апреля 2014 г. N360.

Организация-разработчик: ГАПОУ СО «Саратовский колледж промышленных технологий и автомобильного сервиса».

Разработчик: Мясников- Акст М.Ю., преподаватель ГАПОУ СО «СКПТ и АС»

Рецензенты:

Внутренний: Пилипчук Т.М. – преподаватель ГАПОУ СО «СКПТ и АС».

Внешний: Кузнецова Е.С. – преподаватель ППК СГТУ имени Гагарина Ю. А.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4-5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	20
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ УСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	21

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы по специальности 22.02.06 Сварочное производство.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина общего гуманитарного и социально-экономического цикла

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам усвоения дисциплины:

В результате усвоения дисциплины обучающийся *должен уметь:*

- Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате усвоения дисциплины обучающийся *должен знать:*

- О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни..

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 336 часа, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 2 часа;
самостоятельной работы обучающегося – 334 часа.

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	336
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	2
в том числе:	
практические занятия	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	334
в том числе:	
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	2

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень усвоения
1	2	3	4
Раздел 1 Практический. Профессионально-прикладная физическая подготовка		32	
Тема 1.1. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	Профессионально-прикладная физическая подготовка: - легкая атлетика. Методика эффективных и экономичных способов владения жизненно важными умениями и навыками (сдача нормативов) - футбол. Основы методики судейства по избранному виду спорта. Учебно-тренировочные занятия - баскетбол. Методика проведения разминки в учебно-тренировочных занятиях - волейбол. Основы методики судейства. Учебно-тренировочные занятия - гимнастика (в том числе атлетическая). Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания. Сдача нормативов - лыжная подготовка. Методика эффективных и экономичных способов владения жизненно важными умениями и навыками - кроссовая подготовка. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов ППФП. Учебно-тренировочные занятия. Сдача нормативов	16	2
Тема 1.2. Профилактические, реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями и спортом	Профилактические, реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями и спортом: - лечебная физкультура; - простейшие методики оценки работоспособности, усталости, работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции; - основы методики самомассажа; - методика корригирующей гимнастики для глаз; - методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической и тренировочной направленностью; - методика оценки и коррекции телосложения; - методы контроля за состоянием здоровья и физическим развитием (стандарты, индексы, формулы); - методы регулирования психоэмоционального состояния; - методы релаксации в процессе занятий физическими упражнениями и спортом; - методы проведения производственной гимнастики в заданных условиях	14	2
Зачет	Сдача тестовых нормативов	2	
Всего		32	

	Самостоятельная работа по дисциплине Посещение кружков и секций - легкая атлетика: развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств; овладение и совершенствование техники бега, прыжка, метаний в цель; - футбол (мини-футбол): совершенствование двигательной подготовленности, укрепление здоровья, развитие координационных способностей; дифференцировка пространственных временных и силовых параметров движения, согласованность групповых взаимодействий; отработка и совершенствование техники и тактики игры; - баскетбол: совершенствование двигательной активности, укрепление здоровья, развитие координационных способностей, дифференцировка пространственных временных и силовых параметров движения, согласованность групповых взаимодействий; отработка и совершенствование техники и тактики игры; - волейбол: совершенствование двигательной подготовленности, укрепление здоровья, развитие координационных способностей, дифференцировка пространственных временных и силовых параметров движения, согласованность групповых взаимодействий; отработка и совершенствование исходного положения, перемещения и нападающего удара, блокирование, техника и тактика нападения и защиты; правила игры; - гимнастика: оздоровление и профилактика; коррекция фигуры, дифференцировка силовых характеристик движения, регуляция мышечного тонуса; круговые методы тренировки для основных мышечных групп; техника безопасности; совершенствование координационных способностей, выносливости, ловкости, гибкости; оздоровление организма; - лыжная подготовка: увеличение резервных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем; повышение защитных функций организма; совершенствование силовой выносливости, координации движений; отработка основных лыжных ходов и тактики лыжных гонок; техника безопасности и первая помощь при травмах и обморожениях; - кроссовая подготовка: развитие скоростно-силовых качеств, упорства, выносливости, восприятия и внимания; совершенствование техники и тактики длительного бега, смешанного передвижения, бега с вертикальными и горизонтальными препятствиями; - дартс: развитие меткости и точности движений, динамики и результативности; отработка и совершенствование техники броска; тренировка глазомера и точности попадания; доступность и интерес - армрестлинг: развитие и дифференцировка силовых характеристик, упорства и выносливости; отработка и совершенствование техники и тактики силового упора и сопротивления, умения работать на результат; - настольный теннис: развитие скоростно-координационных качеств, внимания и восприятия;	32	
--	--	----	--

	совершенствование и отработка техники прыжка, внимания, сосредоточенности и реакции.		
--	--	--	--

Раздел 1. Практический	Профессионально-прикладная физическая подготовка	36	
Тема 1.1. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	Профессионально-прикладная физическая подготовка: - легкая атлетика. Методика эффективных и экономичных способов владения жизненно важными умениями и навыками (сдача нормативов) - футбол. Основы методики судейства по избранному виду спорта. Учебно-тренировочные занятия - баскетбол. Методика проведения разминки в учебно-тренировочных занятиях - волейбол. Основы методики судейства. Учебно-тренировочные занятия - гимнастика (в том числе атлетическая). Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания. Сдача нормативов - лыжная подготовка. Методика эффективных и экономичных способов владения жизненно важными умениями и навыками - кроссовая подготовка. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов ППФП. Учебно-тренировочные занятия. Сдача нормативов	18	2

Тема 1.2. Профилактические, реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями и спортом	Профилактические, реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями и спортом: - лечебная физкультура; - простейшие методики оценки работоспособности, усталости, работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции; - основы методики самомассажа; - методика корригирующей гимнастики для глаз; - методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической и тренировочной направленностью; - методика оценки и коррекции телосложения; - методы контроля за состоянием здоровья и физическим развитием (стандарты, индексы, формулы); - методы регулирования психоэмоционального состояния; - методы релаксации в процессе занятий физическими упражнениями и спортом; - методы проведения производственной гимнастики в заданных условиях	16	2
Зачет	Сдача тестовых нормативов	2	
Всего		36	

	Самостоятельная работа по дисциплине Посещение кружков и секций - легкая атлетика: развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств; овладение и совершенствование техники бега, прыжка, метаний в цель; - футбол (мини-футбол): совершенствование двигательной подготовленности, укрепление здоровья, развитие координационных способностей; дифференцировка пространственных временных и силовых параметров движения, согласованность групповых взаимодействий; отработка и совершенствование техники и тактики игры; - баскетбол: совершенствование двигательной активности, укрепление здоровья, развитие координационных способностей, дифференцировка пространственных временных и силовых параметров движения, согласованность групповых взаимодействий; отработка и совершенствование техники и тактики игры; - волейбол: совершенствование двигательной подготовленности, укрепление здоровья, развитие координационных способностей, дифференцировка пространственных временных и силовых параметров движения, согласованность групповых взаимодействий; отработка и совершенствование исходного положения, перемещения и нападающего удара, блокирование, техника и тактика нападения и защиты; правила игры; - гимнастика: оздоровление и профилактика; коррекция фигуры, дифференцировка силовых	36	
--	---	----	--

	характеристик движения, регуляция мышечного тонуса; круговые методы тренировки для основных мышечных групп; техника безопасности; совершенствование координационных способностей, выносливости, ловкости, гибкости; оздоровление организма; - лыжная подготовка: увеличение резервных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем; повышение защитных функций организма; совершенствование силовой выносливости, координации движений; отработка основных лыжных ходов и тактики лыжных гонок; техника безопасности и первая помощь при травмах и обморожениях; - кроссовая подготовка: развитие скоростно-силовых качеств, упорства, выносливости, восприятия и внимания; совершенствование техники и тактики длительного бега, смешанного передвижения, бега с вертикальными и горизонтальными препятствиями; - дартс: развитие меткости и точности движений, динамики и результативности; отработка и совершенствование техники броска; тренировка глазомера и точности попадания; доступность и интерес - армрестлинг: развитие и дифференцировка силовых характеристик, упорства и выносливости; отработка и совершенствование техники и тактики силового упора и сопротивления, умения работать на результат; - настольный теннис: развитие скоростно-координационных качеств, внимания и восприятия; совершенствование и отработка техники прыжка, внимания, сосредоточенности и реакции.		
--	--	--	--

Раздел 1. Практический	Профессионально-прикладная физическая подготовка	20	
Тема 1.1. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	Профессионально-прикладная физическая подготовка: - легкая атлетика. Методика эффективных и экономичных способов владения жизненно важными умениями и навыками (сдача нормативов) - футбол. Основы методики судейства по избранному виду спорта. Учебно-тренировочные занятия - баскетбол. Методика проведения разминки в учебно-тренировочных занятиях - волейбол. Основы методики судейства. Учебно-тренировочные занятия - гимнастика (в том числе атлетическая). Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания. Сдача нормативов - лыжная подготовка. Методика эффективных и экономичных способов владения жизненно важными умениями и навыками	10	2

	- кроссовая подготовка. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов ППФП. Учебно-тренировочные занятия. Сдача нормативов		
Тема 1.2. Профилактические, реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями и спортом	Профилактические, реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями и спортом: - лечебная физкультура; - простейшие методики оценки работоспособности, усталости, работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции; - основы методики самомассажа; - методика корригирующей гимнастики для глаз; - методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической и тренировочной направленностью; - методика оценки и коррекции телосложения; - методы контроля за состоянием здоровья и физическим развитием (стандарты, индексы, формулы); - методы регулирования психоэмоционального состояния; - методы релаксации в процессе занятий физическими упражнениями и спортом; - методы проведения производственной гимнастики в заданных условиях	8	2
Зачет	Сдача тестовых нормативов	2	
Всего		20	

	Самостоятельная работа по дисциплине Посещение кружков и секций - легкая атлетика: развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств; овладение и совершенствование техники бега, прыжка, метаний в цель; - футбол (мини-футбол): совершенствование двигательной подготовленности, укрепление здоровья, развитие координационных способностей; дифференцировка пространственных временных и силовых параметров движения, согласованность групповых взаимодействий; отработка и совершенствование техники и тактики игры; - баскетбол: совершенствование двигательной активности, укрепление здоровья, развитие координационных способностей, дифференцировка пространственных временных и силовых параметров движения, согласованность групповых взаимодействий; отработка и совершенствование техники и тактики игры; - волейбол: совершенствование двигательной подготовленности, укрепление здоровья, развитие координационных способностей, дифференцировка пространственных временных и силовых параметров движения, согласованность групповых взаимодействий; отработка и совершенствование исходного положения, перемещения и нападающего удара, блокирование,	20	
--	---	----	--

	техника и тактика нападения и защиты; правила игры; - гимнастика: оздоровление и профилактика; коррекция фигуры, дифференцировка силовых характеристик движения, регуляция мышечного тонуса; круговые методы тренировки для основных мышечных групп; техника безопасности; совершенствование координационных способностей, выносливости, ловкости, гибкости; оздоровление организма; - лыжная подготовка: увеличение резервных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем; повышение защитных функций организма; совершенствование силовой выносливости, координации движений; отработка основных лыжных ходов и тактики лыжных гонок; техника безопасности и первая помощь при травмах и обморожениях; - кроссовая подготовка: развитие скоростно-силовых качеств, упорства, выносливости, восприятия и внимания; совершенствование техники и тактики длительного бега, смешанного передвижения, бега с вертикальными и горизонтальными препятствиями; - дартс: развитие меткости и точности движений, динамики и результативности; отработка и совершенствование техники броска; тренировка глазомера и точности попадания; доступность и интерес - армрестлинг: развитие и дифференцировка силовых характеристик, упорства и выносливости; отработка и совершенствование техники и тактики силового упора и сопротивления, умения работать на результат; - настольный теннис: развитие скоростно-координационных качеств, внимания и восприятия; совершенствование и отработка техники прыжка, внимания, сосредоточенности и реакции.		
--	---	--	--

Раздел 1. Практический	Профессионально-прикладная физическая подготовка	38	
Тема 1.1. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	Профессионально-прикладная физическая подготовка: - легкая атлетика. Методика эффективных и экономичных способов владения жизненно важными умениями и навыками (сдача нормативов) - футбол. Основы методики судейства по избранному виду спорта. Учебно-тренировочные занятия - баскетбол. Методика проведения разминки в учебно-тренировочных занятиях - волейбол. Основы методики судейства. Учебно-тренировочные занятия - гимнастика (в том числе атлетическая). Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания. Сдача нормативов	18	2

	- лыжная подготовка. Методика эффективных и экономичных способов владения жизненно важными умениями и навыками - кроссовая подготовка. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов ППФП. Учебно-тренировочные занятия. Сдача нормативов		
Тема 1.2. Профилактические, реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями и спортом	Профилактические, реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями и спортом: - лечебная физкультура; - простейшие методики оценки работоспособности, усталости, работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции; - основы методики самомассажа; - методика корригирующей гимнастики для глаз; - методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической и тренировочной направленностью; - методика оценки и коррекции телосложения; - методы контроля за состоянием здоровья и физическим развитием (стандарты, индексы, формулы); - методы регулирования психоэмоционального состояния; - методы релаксации в процессе занятий физическими упражнениями и спортом; - методы проведения производственной гимнастики в заданных условиях	18	2
Зачет	Сдача тестовых нормативов	2	
Всего		38	

	Самостоятельная работа по дисциплине Посещение кружков и секций - легкая атлетика: развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств; овладение и совершенствование техники бега, прыжка, метаний в цель; - футбол (мини-футбол): совершенствование двигательной подготовленности, укрепление здоровья, развитие координационных способностей; дифференцировка пространственных временных и силовых параметров движения, согласованность групповых взаимодействий; отработка и совершенствование техники и тактики игры; - баскетбол: совершенствование двигательной активности, укрепление здоровья, развитие координационных способностей, дифференцировка пространственных временных и силовых параметров движения, согласованность групповых взаимодействий; отработка и совершенствование техники и тактики игры; - волейбол: совершенствование двигательной подготовленности, укрепление здоровья, развитие координационных способностей, дифференцировка пространственных временных и силовых	38	
--	--	----	--

	параметров движения, согласованность групповых взаимодействий; отработка и совершенствование исходного положения, перемещения и нападающего удара, блокирование, техника и тактика нападения и защиты; правила игры; - гимнастика: оздоровление и профилактика; коррекция фигуры, дифференцировка силовых характеристик движения, регуляция мышечного тонуса; круговые методы тренировки для основных мышечных групп; техника безопасности; совершенствование координационных способностей, выносливости, ловкости, гибкости; оздоровление организма; - лыжная подготовка: увеличение резервных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем; повышение защитных функций организма; совершенствование силовой выносливости, координации движений; отработка основных лыжных ходов и тактики лыжных гонок; техника безопасности и первая помощь при травмах и обморожениях; - кроссовая подготовка: развитие скоростно-силовых качеств, упорства, выносливости, восприятия и внимания; совершенствование техники и тактики длительного бега, смешанного передвижения, бега с вертикальными и горизонтальными препятствиями; - дартс: развитие меткости и точности движений, динамики и результативности; отработка и совершенствование техники броска; тренировка глазомера и точности попадания; доступность и интерес - армрестлинг: развитие и дифференцировка силовых характеристик, упорства и выносливости; отработка и совершенствование техники и тактики силового упора и сопротивления, умения работать на результат; - настольный теннис: развитие скоростно-координационных качеств, внимания и восприятия; совершенствование и отработка техники прыжка, внимания, сосредоточенности и реакции.		
--	--	--	--

Раздел 1. Практический	Профессионально-прикладная физическая подготовка	24	
Тема 1.1. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	Профессионально-прикладная физическая подготовка: - легкая атлетика. Методика эффективных и экономичных способов владения жизненноважными умениями и навыками (сдача нормативов) - футбол. Основы методики судейства по избранному виду спорта. Учебно-тренировочные занятия - баскетбол. Методика проведения разминки в учебно-тренировочных занятиях - волейбол. Основы методики судейства. Учебно-тренировочные занятия - гимнастика (в том числе атлетическая). Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания. Сдача нормативов - лыжная подготовка. Методика эффективных и экономичных способов владения жизненно важными умениями и навыками - кроссовая подготовка. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов ППФП. Учебно-тренировочные занятия. Сдача нормативов	10	2
Тема 1.2. Профилактические, реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями и спортом	Профилактические, реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями и спортом: - лечебная физкультура; - простейшие методики оценки работоспособности, усталости, работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции; - основы методики самомассажа; - методика корригирующей гимнастики для глаз; - методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической и тренировочной направленностью; - методика оценки и коррекции телосложения; - методы контроля за состоянием здоровья и физическим развитием (стандарты, индексы, формулы); - методы регулирования психоэмоционального состояния; - методы релаксации в процессе занятий физическими упражнениями спортом; - методы проведения производственной гимнастики в заданных условиях	12	2
Зачет	Сдача тестовых нормативов	2	
Всего		24	

	Самостоятельная работа по дисциплине Посещение кружков и секций - легкая атлетика: развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств; овладение и совершенствование техники бега, прыжка, метаний в цель; - футбол (мини-футбол): совершенствование двигательной подготовленности, укрепление здоровья, развитие координационных способностей; дифференцировка пространственных временных и силовых параметров движения, согласованность групповых взаимодействий; отработка и совершенствование техники и тактики игры; - баскетбол: совершенствование двигательной активности, укрепление здоровья, развитие координационных способностей, дифференцировка пространственных временных и силовых параметров движения, согласованность групповых взаимодействий; отработка и совершенствование техники и тактики игры; - волейбол: совершенствование двигательной подготовленности, укрепление здоровья, развитие координационных способностей, дифференцировка пространственных временных и силовых параметров движения, согласованность групповых взаимодействий; отработка и совершенствование исходного положения, перемещения и нападающего удара, блокирование, техника и тактика нападения и защиты; правила игры; - гимнастика: оздоровление и профилактика; коррекция фигуры, дифференцировка силовых характеристик движения, регуляция мышечного тонуса; круговые методы тренировки для основных мышечных групп; техника безопасности; совершенствование координационных способностей, выносливости, ловкости, гибкости; оздоровление организма; - лыжная подготовка: увеличение резервных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем; повышение защитных функций организма; совершенствование силовой выносливости, координации движений; отработка основных лыжных ходов и тактики лыжных гонок; техника безопасности и первая помощь при травмах и обморожениях; - кроссовая подготовка: развитие скоростно-силовых качеств, упорства, выносливости, восприятия и внимания; совершенствование техники и тактики длительного бега, смешанного передвижения, бега с вертикальными и горизонтальными препятствиями; - дартс: развитие меткости и точности движений, динамики и результативности; отработка и совершенствование техники броска; тренировка глазомера и точности попадания; доступность и интерес - армрестлинг: развитие и дифференцировка силовых характеристик, упорства и выносливости; отработка и совершенствование техники и тактики силового упора и сопротивления, умения работать на результат; - настольный теннис: развитие скоростно-координационных качеств, внимания и восприятия;	24	
--	--	----	--

	совершенствование и отработка техники прыжка, внимания, сосредоточенности и реакции.		
Раздел 1. Практический	Профессионально-прикладная физическая подготовка	18	
Тема 1.1. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	Профессионально-прикладная физическая подготовка: - легкая атлетика. Методика эффективных и экономичных способов владения жизненно важными умениями и навыками (сдача нормативов) - футбол. Основы методики судейства по избранному виду спорта. Учебно-тренировочные занятия - баскетбол. Методика проведения разминки в учебно-тренировочных занятиях - волейбол. Основы методики судейства. Учебно-тренировочные занятия - гимнастика (в том числе атлетическая). Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания. Сдача нормативов - лыжная подготовка. Методика эффективных и экономичных способов владения жизненно важными умениями и навыками - кроссовая подготовка. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов ППФП. Учебно-тренировочные занятия. Сдача нормативов	8	2
Тема 1.2. Профилактические, реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями и спортом	Профилактические, реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями и спортом: - лечебная физкультура; - простейшие методики оценки работоспособности, усталости, работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции; - основы методики самомассажа; - методика корригирующей гимнастики для глаз; - методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической и тренировочной направленностью; - методика оценки и коррекции телосложения; - методы контроля за состоянием здоровья и физическим развитием (стандарты, индексы, формулы); - методы регулирования психоэмоционального состояния; - методы релаксации в процессе занятий физическими упражнениями и спортом; - методы проведения производственной гимнастики в заданных условиях	8	2

Дифференцированный зачет	Сдача тестовых нормативов и нормативов по выбору согласно нормам ГТО	2	
Всего		18	
	Самостоятельная работа по дисциплине Посещение кружков и секций - легкая атлетика: развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств; овладение и совершенствование техники бега, прыжка, метаний в цель; - футбол (мини-футбол): совершенствование двигательной подготовленности, укрепление здоровья, развитие координационных способностей; дифференцировка пространственных временных и силовых параметров движения, согласованность групповых взаимодействий; отработка и совершенствование техники и тактики игры; - баскетбол: совершенствование двигательной активности, укрепление здоровья, развитие координационных способностей, дифференцировка пространственных временных и силовых параметров движения, согласованность групповых взаимодействий; отработка и совершенствование техники и тактики игры; - волейбол: совершенствование двигательной подготовленности, укрепление здоровья, развитие координационных способностей, дифференцировка пространственных временных и силовых параметров движения, согласованность групповых взаимодействий; отработка и совершенствование исходного положения, перемещения и нападающего удара, блокирование, техника и тактика нападения и защиты; правила игры; - гимнастика: оздоровление и профилактика; коррекция фигуры, дифференцировка силовых характеристик движения, регуляция мышечного тонуса; круговые методы тренировки для основных мышечных групп; техника безопасности; совершенствование координационных способностей, выносливости, ловкости, гибкости; оздоровление организма; - лыжная подготовка: увеличение резервных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем; повышение защитных функций организма; совершенствование силовой выносливости, координации движений; отработка основных лыжных ходов и тактики лыжных гонок; техника безопасности и первая помощь при травмах и обморожениях; - кроссовая подготовка: развитие скоростно-силовых качеств, упорства, выносливости, восприятия и внимания; совершенствование техники и тактики длительного бега, смешанного передвижения, бега с вертикальными и горизонтальными препятствиями; - дартс: развитие меткости и точности движений, динамики и результативности; отработка и совершенствование техники броска; тренировка глазомера и точности попадания; доступность и интерес - армрестлинг: развитие и дифференцировка силовых характеристик, упорства и выносливости;	18	

	отработка и совершенствование техники и тактики силового упора и сопротивления, умения работать на результат; - настольный теннис: развитие скоростно-координационных качеств, внимания и восприятия; совершенствование и отработка техники прыжка, внимания, сосредоточенности и реакции.		
	Итого :	168 часов	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета: спортивный зал; спортивная площадка; тренажерный кабинет.

Оборудование учебного кабинета: Спортивный зал – 1 (30х12) Спортивная площадка – 1 (36х20)
Турник 2-х секционный – 1

Стенка гимнастическая 3-х секционная – 1 Наличие необходимого спортивного инвентаря:

- 1) брусья гимнастические – 1
- 2) скамья гимнастическая – 5
- 3) ворота мини-футбольные – 4
- 4) кольца баскетбольные – 6
- 5) сетка волейбольная – 1
- 6) канат – 1
- 7) маты спортивные – 9
- 8) конь гимнастический – 1
- 9) мостик гимнастический – 1
- 10) стол для армрестлинга – 1
- 11) лыжи – 15 пар
- 12) палки лыжные – 15 пар
- 13) ботинки лыжные – 27 пар
- 14) ветровки лыжные – 7
- 15) мяч мини-футбольный – 8
- 16) мяч волейбольный – 4
- 17) мяч баскетбольный – 5
- 18) мяч для метания – 10
- 19) скакалка – 10
- 20) обруч – 6
- 21) гири 16 кг – 1
- 22) гири 24 кг – 2
- 23) гантели 3 кг – 6
- 24) гантели 5 кг – 4
- 25) гантели 7 кг – 4
- 26) гантели 10 кг – 4
- 27) гантели 13 кг – 4
- 28) стол для настольного тенниса – 4
- 29) ракетки для настольного тенниса – 12
- 30) сетки для настольного тенниса – 6
- 31) шарики для настольного тенниса – приобретаются по мере необходимости
- 32) дартс – 2
- 33) Стрелы дартс – приобретаются по мере необходимости
- 34) шахматы в спортзале – 3
- 35) шахматы секционные – 8
- 36) шахматы демонстрационные – 1

- 37) часы шахматные – 2
- 38) секундомер – 3 39) свисток судейский – 2
- 40) форма мини-футбольная – 8 комплектов
- 41) форма вратарская – 2 комплекта
- 42) перчатки вратарские – 2 пары
- 43) форма спортивная для урочных занятий – 480 комплектов
- 44) кеды для урочных занятий – 400 пар

3.2. Информационное обеспечение обучения:

1. Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник - М., 2016.
2. Бишаева А.А. Физическая культура. – М.: Издательский центр «Академия», 2016.
3. Ковалева В.Д. Спортивные игры: Учебник для студентов «Физическое воспитание» - М; Просвещение, 2017г.

Интернет-ресурсы:

www.физическая-культура.рф - Сайт по физической культуре
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

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий (согласно приказу № 575 от 08.07.2014г. «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		Бронзовы й знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1	Бег на 100 м (с)	14, 6	14, 3	13,8	18, 0	17,6	16,3
2	Бег на 2 км (мин, с)	9, 20	8, 50	7, 50	11, 50	11,20	9, 50
3	Бег на 3 км (мин, с)	15, 10	14, 40	13,10	–	–	–
4	подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	8	10	13	–	–	–
5	Рывок гири16 кг (кол-вораз)	15	25	35	–	–	–
6	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	–	–	–	11	13	19
7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	–	–	–	9	10	16
8	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастическо й скамье (ниже уровня скамьи см)	6	8	13	7	9	16
Испытания (тесты) по выбору							
9	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360
10	Прыжок в длину с места толчком двумя	200	210	230	160	170	185

	ногами (см)						
11	Поднимания туловища из положения лежа на спине (кол-во раз в 1 мин.)	30	40	50	20	30	40
12	Метание спортивного снаряда весом 700 гр. (м)	27	32	38			
13	Метание спортивного снаряда весом 500 гр. (м)				13	17	21
14	Бег на лыжах на 3 км. (мин., с)				19, 15	18, 45	17, 30
15	Бег на лыжах на 5 км. (мин., с)	25, 40	25, 0	23, 40			
16	Кросс на 3 км по пересеченной местности*				без времени	без времени	без времени
17	Кросс на 5 км по пересеченной местности*	без времени	без времени	без времени			
18	плавание на 50 м (мин, с)	без времени	без времени	0, 41	без времени	без времени	1, 10
19	стрельба из пневматическо й винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
20	Из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку дистанция 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30

21	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км				
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе	11	11	11	11	11	11
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса **	6	7	8	6	7	8

* Для бесснежных районов страны.

** Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками.

2. Требования к оценке знаний и умений - в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

Оценка физической подготовленности и двигательных умений юношей

ТЕСТЫ (нормативы)	ОЦЕНКА		
	5	4	3
1. бег 3000 м (мин., с.)	12,30	14,00	Без времени
2. бег на лыжах 5 км (мин., с.)	23, 40	25, 00	25, 40
3. плавание 50 м (с)	0, 41	Без времени	Без времени
4. приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
5. прыжок в длину с места (см)	230	210	200
6. бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
7. подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	10	8
8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
9. Челночный бег 3х10 м (с)	8,3	8,0	7,3
10. В висе поднимание ног до касания перекладины (количество раз)	7	5	3

11. Гимнастический комплекс упражнений (из 10 баллов): а) утренней гимнастики; б) производственной гимнастики; в) релаксационной гимнастики.	до 9	до 8	до 7
--	------	------	------

Оценка физической подготовленности и двигательных умений девушек

ТЕСТЫ (нормативы)	ОЦЕНКА		
	5	4	3
1. бег 2000 м (мин., с.)	11,00	13,00	Без времени
2. бег на лыжах 3 км (мин., с.)	19,00	21,00	Без времени
3. плавание 50 м (мин., с.)	1,00	1,20	Без времени
4. приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
5. прыжок в длину с места (см)	190	175	160
6. бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
7. подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
8. челночный бег 3x10 м (с)	9,7	9,3	8,4
9. гимнастический комплекс упражнений (из 10 баллов): а) утренней гимнастики; б) производственной гимнастики; в) релаксационной гимнастики.	до 9	до 8	до 7

Основные средства и методы развития двигательных качеств

УПРАЖНЕНИЯ	Число повторений в одной серии	Интервалы отдыха между повторениями
На скорость, ловкость, устойчивость к гипоксии		
1. бег на 30 м с хода	5	20 – 30 с.
2. бег на 30 м со старта	5	20 - 30 с.
3. повторный бег на дистанции 20 – 80 м с максимальной скоростью	4 - 5	2 – 3 мин.
4. повторный бег на дистанции 20 – 80 м в крутую гору (уклон 30 – 45 градусов)	4 - 5	2 – 3 мин.
5. челночный бег 10x10 м	5	20 – 30 с.
6. слаломный бег 15 м ведением баскетбольного мяча	5 - 6	20 – 30 с.

7. бег на месте с максимальной частотой движений	5 - 6	20 – 30 с.
8. подъем на лыжах в гору 20 – 30 м	4 - 5	2 – 3 мин.
9. проплывание отрезков 10 - 15 м с максимальной скоростью	4 - 5	30 – 40 с.
10. проплывание отрезков 25 м с максимальной скоростью	4 - 5	1,5 мин.
11. проплывание отрезков 25 м со скоростью 90% от максимальной	4 - 5	5 – 15 с.
На общую выносливость и устойчивость к гипоксии		
1. повторный бег на дистанции 100 – 200 м со скоростью 90% от максимальной	3 - 4	5 – 8 мин.
2. повторный бег на дистанции 100 – 200 м со скоростью 90% от максимальной в гору (уклон 5 – 10 градусов)	3 - 4	5 – 8 мин.
3. бег на дистанции 200, 300, 400 м с максимальной скоростью	3 - 4	5 – 8 мин.
4. бег на дистанции 200, 300, 400 м с максимальной скоростью в гору (уклон 5 – 10 градусов)	3 - 4	5 – 8 мин.
5. подъем на лыжах в гору 50 – 100 м со скоростью 90% от максимальной (уклон 15 – 45 градусов)	3 - 4	5 – 8 мин.
6. бег 70% интенсивности (400+300+200+100)	4	90 с.
7. бег 90% интенсивности на дистанцию 200 м	3	90 с.
8. проплывание отрезков 50 м со скоростью 90% от максимальной	4 - 5	10 – 15 с.
Скоростно – силовые и силовые		
1. жим штанги лежа, стоя, из-за головы; толчком от груди; вес штанги или отягощений: 70 – 80 % от МТ 60 – 70 % от МТ 50 – 60 % от МТ	3 – 5 4 – 6 6 – 8	– – –
2. приседания, полуприседания, подскоки со штангой на плечах; вес штанги или отягощений: 70 – 80 % от МТ 60 – 70 % от МТ 50 – 60 % от МТ	3 – 5 4 – 6 6 – 8	– – –
3. подъем штанги на грудь; наклоны со штангой на плечах; вес штанги или отягощений: 70 – 80 % от МТ	2 – 4	– –

60 – 70 % отМТ	3 – 5	–
50 – 60 % отМТ	4 – 6	
4. подтягивание на перекладине		
80 – 90 % отМТ		–
70 – 80 % отМТ		–
60 – 70 % отМТ		–
5. отжимание в упоре на брусьях		
80 – 90 % отМТ		–
70 – 80 % отМТ		–
60 – 70 % отМТ		–
6. поднимание ног к перекладине; поднимание туловища из положения лежа		–
80 – 90 % отМТ		–
70 – 80 % отМТ		–
60 – 70 % отМТ		
7. метание набивного мяча 2 кг.	6 - 7	5 – 10 с.
8. прыжок в длину (в высоту) с трех шагов	6 - 7	5 – 10 с.
9. прыжок вверх с максимальным усилием	7	-
10. прыжки через препятствия высотой 30 – 40 см.	7	-

Требования к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта, включают проверку знаний и умений по следующим вопросам:

- влияние занятий физической культуры на состояние здоровья, повышение умственной и физической работоспособности;
- гигиена занятий физической культурой;
- основные методы контроля физического состояния при занятиях различными физкультурно-оздоровительными системами и видами спорта;
- основы методики самостоятельных занятий;
- основы истории развития физической культуры и спорта;
- овладения практическими умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности, овладения умениями и навыками в различных видах физкультурно-спортивной деятельности.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
В результате усвоения дисциплины обучающийся должен уметь: • Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. знать: • О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.	Сдача нормативов по физической культуре, участие в спортивно-массовых мероприятиях, зачет, дифференцированный зачет