

ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ
Санкт-Петербургское государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение «Автомеханический колледж»

РАССМОТРЕНО И ПРИНЯТО

на заседании Педагогического Совета
СПб ГБПОУ «Автомеханический колледж»

Протокол №_10_

« 16 » 06 20 21 г

УТВЕРЖДАЮ

Председатель Педагогического Совета
Директор СПб ГБПОУ
«Автомеханический колледж»

_____ /Р.Н. Лучковский/

«_____» _____ 20 ____ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ОДБ.10 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

**ДЛЯ ПРОФЕССИЙ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ
ПО ПРОГРАММЕ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ
РАБОЧИХ, СЛУЖАЩИХ**

ПО ПРОФЕССИИ

15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки))

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с требованиями Государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования в пределах основной профессиональной образовательной программы по профессиям:

15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки))

Организация-разработчик:

Санкт-Петербургское государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Автомеханический колледж»

Разработчики:

Майкова Ольга Владимировна, руководитель физического воспитания высшей квалификационной категории СПб ГБПОУ «Автомеханический колледж»;

Некрасова Светлана Валентиновна, преподаватель физической культуры высшей квалификационной категории СПб ГБПОУ «Автомеханический колледж»;

РАССМОТРЕНО И РЕКОМЕНДОВАНО К УТВЕРЖДЕНИЮ на заседании Методической комиссии гуманитарного цикла СПб ГБПОУ «Автомеханический колледж»

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	19
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	21

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы. Разработана в соответствии с требованиями Государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования и с учетом примерной общеобразовательной программы по физической культуре в части содержания, рекомендованной ФГАУ «ФИРО» (Протокол № 3 от 21.07.2015 г.).

1.2 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

В пределах ОПОП дисциплина входит в общеобразовательный цикл и изучается как базовый учебный предмет

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

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

• **личностных:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих

личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

– формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

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

– умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

– патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

– готовность к служению Отечеству, его защите;

• метапредметных:

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

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

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

– готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

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

– умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

• предметных:

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

– владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

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

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

– владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Обучающийся должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

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

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

ОК 4. Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

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

Предпринимательские компетенции, которые формируются при изучении физической культуры:

Дисциплина	Компетенции, знания и умения, которые помогут стать будущему предпринимателю, деловому человеку успешнее
Физическая культура	овладение навыками творческого сотрудничества; укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; формирования здорового образа жизни и социальных ориентаций;

1.4 Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающихся 320 часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки студента 213 час;

самостоятельной работы студента 107 час.

2 СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	320
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	213
в том числе:	
практические занятия	208
лекции	5
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	107
в том числе:	
1. Внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах О.Ф.П., не менее 2 часов в неделю. Проверка эффективности данного вида самостоятельной работы организуется в виде анализа результатов выступления на соревнованиях или сравнительных данных начального и конечного тестирования, демонстрирующий прирост в уровне развития физических качеств.	
Итоговая аттестация по дисциплине в форме дифференцированного зачета	2

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1.	Научно-методические основы формирования физической культуры личности		
Введение	Содержание учебного материала	3	1
Тема 1.1. Физическая культура как социальное явление, как явление культуры	1 Требования к технике безопасности на занятиях физической культурой Физическая культура личности человека.		
	Самостоятельная работа	2	
Тема 1.2. Социально биологические основы физической культуры	Содержание учебного материала	3	1
	1 Влияние занятий физическими упражнениями на возможности человека.		
Тема 1.3. Основы здорового образа и стиля жизни	Содержание учебного материала	3	1
	1 Здоровье человека как ценность и фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни.		
	Самостоятельная работа	2	
	1 Выполнение комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета.		
Раздел 2.	Учебно-практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.		
Тема 2.1. Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование	Содержание учебного материала	9	1,2
	Практические занятия		
	1 Техника бега на короткие дистанции		
	2 Техника бега по прямой		
	3 Техника бега по виражу		

	4	Техника низкого старта и стартового разгона			
	5	Использование стартовых колодок			
	6	Техника финиширования			
	7	Бег 30 м.			
	8	Бег 60 м.			
	9	Бег 100 м.			
	Самостоятельная работа				14
	1	Закрепление и совершенствование техники.			
	2	Комплекс упражнений для укрепления свода стопы			
	3	Комплекс упражнений на растягивание			
	4	Комплекс упражнений для формирования правильной осанки			
	5	Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств			
	6	Методы психологической саморегуляции.			
	7	Методика самомассажа			
Тема 2.2. Эстафетный бег	Содержание учебного материала		7	1,2	
	Практические занятия				
	1	Техника эстафетного бега			
	2	Техника передачи эстафетной палочки			
	3,4	Техника старта на этапах			
	5	Техника передачи эстафетной палочки с пробеганием этапов			
	6	Техника передачи эстафетной палочки на скорости			
	7	Эстафетный бег 4*100			
	Самостоятельная работа				2
1	Выполнение комплекса упражнений на дыхание	10	1,2		
Содержание учебного материала					
Практические занятия					
1	Техника бега на средние и длинные дистанции				
2	Старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование				
3,4,5	Особенности техники кроссового бега				
6	Бег 500м.				
7,8	Бег 1000м.				
9.10	Бег 3000м.				

	Самостоятельная работа	10	
	1,2,3,4,5 Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений		
Тема 2.4. Прыжок в длину с места способом «согнув ноги»	Содержание учебного материала	3	1,2
	Практические занятия		
	1 Техника прыжка в длину с места способом «согнув ноги»		
	2 Техника отталкивания и приземления		
	3 Техника прыжка в полной координации		
	Самостоятельная работа	4	
	1,2 Комплекс упражнений прыжков на скакалке		
Тема 2.5. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	Содержание учебного материала	4	1,2
	Практические занятия		
	1 Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»		
	2 Техника разбега в сочетании с отталкиванием		
	3 Техника движения в полете с приземлением		
	4 Техника прыжка в полной координации		
	Самостоятельная работа	2	
	1 Закрепление и совершенствование техники		
Тема 2.6. Прыжок в высоту с разбега способом «ножницы»	Содержание учебного материала	4	1,2
	Практические занятия		
	1 Техника прыжка в высоту с разбега способом «ножницы»		
	2 Техника разбега в сочетании с отталкиванием		
	3 Техника перехода через планку с приземлением		
	4 Техника прыжка в полной координации		
	Самостоятельная работа	4	
	1 Упражнения для развития силы мышц ног		
	2 Упражнения для развития прыгучести		
Тема 2.7. Метание гранаты	Содержание учебного материала	5	1,2
	Практические занятия		
	1 Техника метания гранаты		
	2 Техника держания и выбрасывания гранаты		
	3 Техника метания с бросковых шагов		
	4 Техника разбега и отведения гранаты		

	5	Техника метания с полного разбега		
	Самостоятельная работа		4	
	1	Упражнения для развития силы мышц рук		
	2	Упражнения для развития координации		
Раздел 3.	Спортивные игры			
Тема 3.1. Баскетбол. Ловля и передача мяча.	Содержание учебного материала		2	1,2
	Практические занятия			
	1	Стойка баскетболиста. Способы передачи и ловли.		
	2	Способы передачи и ловли одной рукой от плеча		
	Самостоятельная работа		6	
	1	Пальцевая гимнастика		
	2,3	Упражнения для развития ловкости		
Тема 3.2. Ведение и перемещения	Содержание учебного материала		3	1,2
	Практические занятия			
	1	Ведение мяча на месте		
	2	Ведение мяча в движении		
	3	Ведение мяча различными способами.		
	Самостоятельная работа		4	
	1,2	Упражнения для развития координации		
Тема 3.3. Броски	Содержание учебного материала		7	1,2
	Практические занятия			
	1	Броски по кольцу двумя руками		
	2	Броски по кольцу одной рукой		
	3	Штрафной бросок		
	4,5	Трехочковый бросок		
	6,7	Ведение, два шага, бросок		
	Самостоятельная работа		4	
	1	Пальцевая гимнастика		
	2	Правила игры в баскетбол		
Тема 3.4. Вырывание и выбивание мяча	Содержание учебного материала		2	1,2
	Практические занятия			
	1	Техника вырывания мяча		

	2	Техника выбивания мяча		
	Самостоятельная работа		4	
	1	Правила игры в баскетбол		
	2	Упражнения для развития выносливости		
Тема 3.5. Тактика защиты, тактика нападения	Содержание учебного материала		5	1,2
	Практические занятия			
	1	Защитные действия		
	2	Перехват мяча и борьба за мяч		
	3	Быстрый прорыв		
	4	Командные действия в защите		
	5	Командные действия в нападении		
	Самостоятельная работа		2	
1	Упражнения для развития глазомера			
Тема 3.6. Волейбол. Стойка волейболиста, перемещения	Содержание учебного материала		3	1,2
	Практические занятия			
	1	Стойка волейболиста, способы перемещения.		
	2	Остановка шагом, прыжком		
	3	Сочетание перемещений с техническими приемами		
	Самостоятельная работа		2	
	1	Правила игры в волейбол		
Тема 3.7. Передача и прием мяча	Содержание учебного материала		3	1,2
	Практические занятия			
	1	Передача и прием мяча сверху		
	2	Передача и прием мяча снизу		
	3	Чередование способов передачи и приема мяча		
	Самостоятельная работа		2	
1	Упражнения для развития координации			
Тема 3.8. Подача мяча	Содержание учебного материала		4	1,2
	Практические занятия			
	1	Нижняя прямая подача		
	2	Нижняя боковая подача		
	3	Верхняя прямая подача		

	4	Верхняя прямая подача в прыжке		
	Самостоятельная работа		2	
	1	Комплекс упражнений для развития силы мышц рук		
Тема 3.9. Тактика игры в нападении	Содержание учебного материала		5	1,2
	Практические занятия			
	1	Индивидуальные тактические действия в нападении		
	2	Нападающий удар		
	3	Групповые тактические действия в нападении		
	4,5	Командные тактические действия в нападении		
	Самостоятельная работа		2	
	1	Комплекс упражнений со скакалкой		
Тема 3.10. Тактика игры в защите	Содержание учебного материала		4	1,2
	Практические занятия			
	1	Индивидуальные тактические действия в защите		
	2	Блокирование мяча		
	3,4	Атакующий удар		
	5	Страхование партнера		
	Самостоятельная работа		6	
	1,2,3	Комплекс общеразвивающих упражнений		
Тема 3.11. Футбол. Передвижения и остановки	Содержание учебного материала		2	1,2
	Практические занятия			
	1	Передвижения различными способами		
	2	Комбинации из освоенных элементов		
	Самостоятельная работа		2	
	1	Правила игры в футбол		
Тема 3.12. Удары по мячу	Содержание учебного материала		5	1,2
	Практические занятия			
	1	Удары по неподвижному мячу разной частью стопы		
	2	Удары по катящемуся и летящему мячу		
	3	Удары по воротам		
	4	Угловой удар и подача мяча в штрафную площадь		
5	Пенальти			

	Самостоятельная работа	6	
	1,2,3 Закрепление и совершенствование техники.		
Тема 3.13. Остановка мяча	Содержание учебного материала	1	1,2
	Практические занятия		
	1 Остановка мяча;		
	Самостоятельная работа	2	
	1 Чеканка мяча		
Тема 3.14. Ведение мяча и обводка	Содержание учебного материала	2	1,2
	Практические занятия		
	1 Ведение мяча различными способами.		
	2 Обводка с помощью обманных движений (финтов)		
	Самостоятельная работа	4	
	1 Передвижения с мячом		
2 Комплекс упражнений для укрепления мышц ног			
Тема 3.15. Отбор мяча	Содержание учебного материала	2	1,2
	Практические занятия		
	1 Выбивание мяча ударом ноги		
	2 Отборы мяча.		
	Самостоятельная работа	2	
1 Комплекс упражнений для укрепления мышц верхнего плечевого пояса			
Тема 3.16. Вбрасывание мяча	Содержание учебного материала	1	1,2
	Практические занятия		
	1 Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом		
	Самостоятельная работа	2	
1 Комплекс упражнений с отягощениями для укрепления верхнего плечевого пояса			
Тема 3.17. Игра вратаря	Содержание учебного материала	1	1,2
	Практические занятия		
	1 Ловля и отбивание мяча		
	Самостоятельная работа	2	
1 Комплекс упражнений для развития двигательной реакции			
Тема 3.18.	Содержание учебного материала	4	1,2

Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	Практические занятия		2	
	1,2	Ведение, передача, прием, остановка, удар по воротам		
	Самостоятельная работа			
Тема 3.19. Тактика игры	1		4	1,2
	Комплекс упражнений для развития координации			
	Содержание учебного материала			
	Практические занятия			
	1,2	Тактика игры в защите и нападении		
	3.4	Судейство, двусторонняя игра		
Тема 3.20. Двусторонняя игра	Самостоятельная работа		3	1,2
	1			
	Правила судейства, жесты			
	Содержание учебного материала			
	Практические занятия			
Раздел 4.	1		2	1,2
	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом			
	2			
	Групповые взаимодействия			
	3			
Тема 4.1. Общеразвивающие упражнения	Игра в футбол с соблюдением основных правил		2	
	Гимнастика			
	Содержание учебного материала			
	Практические занятия			
	1	Общеразвивающие упражнения без предметов		
	2	Общеразвивающие упражнения с предметами		
Тема 4.2. Строевые упражнения и перестроения	Самостоятельная работа		2	1,2
	1			
	Составление комплекса ОРУ			
	Содержание учебного материала			
	Практические занятия			
Тема 4.3. Вольные упражнения	1		1	1,2
	Строевые упражнения на месте и в движении			
	2			
	Перестроения на месте и в движении			
	Самостоятельная работа			
	1			
Комплекс дыхательной гимнастики				
Тема 4.3. Вольные упражнения	Содержание учебного материала		1	1,2
	Практические занятия			
	1	Вольные упражнения на разное количество счета		

	Самостоятельная работа	2	
	1 Составление комплекса вольных упражнений		
Тема 4.4. Акробатика	Содержание учебного материала	3	1,2
	Практические занятия		
	1 Кувьрки		
	2 Стойка на лопатках и голове		
	3 Акробатический комплекс		
	Самостоятельная работа	4	
	1,2 Комплекс упражнений для развития гибкости		
Раздел 5.	Атлетическая гимнастика. Работа на тренажерах		
Тема 5.1. Комплексы силовой гимнастики в динамическом режиме	Содержание учебного материала	4	1,2
	Практические занятия		
	1 Комплекс упражнений для развития силы мышц рук и плечевого пояса		
	2 Комплекс упражнений для развития силы мышц спины		
	3 Комплекс упражнений для развития силы мышц брюшного пресса		
	4 Комплекс упражнений для развития силы мышц ног		
	5 Комплекс упражнений для развития силы мышц рук и плечевого пояса с отягощениями		
	6 Комплекс упражнений для развития силы мышц спины с отягощениями		
	7 Комплекс упражнений для развития силы мышц брюшного пресса с отягощениями		
	8 Комплекс упражнений для развития силы мышц ног с отягощениями		
	Самостоятельная работа	16	
	1 Комплекс упражнений для укрепления мышц шеи		
	2 Комплекс упражнений волевой гимнастики		
	3 Комплекс изометрических упражнений		
	4 Комплекс упражнений для развития силы предплечий		
	5 Комплекс упражнений для укрепления мышц спины		
	6 Комплекс упражнений для формирования правильной осанки		
	7 Методика самомассажа		
	8 Комплекс упражнений на расслабление		
Тема 5.2.	Содержание учебного материала	4	1,2

Комплексы силовой гимнастики в статическом режиме	Практические занятия		12	
	1	Комплекс упражнений для развития силы мышц рук и плечевого пояса		
	2	Комплекс упражнений для развития силы мышц спины		
	3	Комплекс упражнений для развития силы мышц брюшного пресса		
	4	Комплекс упражнений для развития силы мышц ног		
	5	Комплекс упражнений для развития силы мышц рук и плечевого пояса с отягощениями		
	6	Комплекс упражнений для развития силы мышц спины с отягощениями		
	7	Комплекс упражнений для развития силы мышц брюшного пресса с отягощениями		
	8	Комплекс упражнений для развития силы мышц ног с отягощениями		
	Самостоятельная работа			
1,2	Составление силового комплекса упражнений на разные группы мышц			
3,4	Комплекс упражнений утренней гимнастики с отягощениями			
5,6	Комплекс силовой гимнастики для укрепления мышц спины			
Тема 5.3. Упражнения на тренажерах	Содержание учебного материала		6	1,2
	Практические занятия			
	1	Работа на тренажере для мышц сгибателей-разгибателей бедра		
	2	Работа на тренажере «Комбинированный станок»		
	3	Работа на многофункциональном тренажере		
	4	Работа на тренажере «Баттерфляй»		
	5	Работа на тренажере «Рычажная тяга»		
	6	Работа на комбинированном тренажере для задних дельт и мышц груди		
	7	Работа на тренажере «Дельта-машина»		
	8	Работа на велотренажере		
Самостоятельная работа		6		
1,2,3	Комплексы упражнений для развития силы крупных групп мышц			
Раздел 6.				
Тема 6.1 Развитие двигательных качеств	Общая физическая подготовка		7	1,2
	Содержание учебного материала			
	Практические занятия			
	1	Челночный бег для развития быстроты		
2	Челночный бег для развития скоростной выносливости			

	3	Индивидуальные прыжки на скакалке разными способами		
	4	Групповые прыжки на длинной скакалке разными способами		
	5	Многоскоки		
	6	Метание теннисного мяча на дальность		
	7	Метание теннисного мяча в цель		
	Самостоятельная работа		3	
	1	Комплекс упражнений для развития быстроты		
	2	Комплекс упражнений для развития выносливости		
	3	Комплекс упражнений для развития глазомера		
Раздел 7.	Профессионально прикладная физическая подготовка (ППФП)			
Тема 7.1. ППФП, как одно из главных направлений будущей профессиональной деятельности	Содержание учебного материала		20	1,2
	Практические занятия			
	1	Метание теннисного мяча на точность приземления		
	2	Метание теннисного мяча неудобной рукой		
	3	Ловля мяча правой и левой рукой от стены		
	4	Передача партнеру с ловлей мяча сверху правой и левой рукой		
	5	Передача двух баскетбольных мячей одновременно		
	6	Прыжок в длину с места на точность приземления		
	7	Многоскоки на точность приземления		
	8	Прыжки в высоту через резиновый жгут разной высоты		
	9	Броски набивного мяча из положения сед		
	10	Круговая тренировка на развитие силы и силовой выносливости		
	11	Круговая тренировка на развитие специальной выносливости		
	12	Круговая тренировка на развитие ловкости		
	13	Круговая тренировка на развитие гибкости		
	14	Круговая тренировка на развитие быстроты		
	15	Комплекс упражнений для развития внимания и ориентировки в пространстве		
	16	Комплекс упражнений для развития координации, точности движений и мышечных усилий		
	17	Комплекс упражнений для профессий		
	18	Комплекс упражнений для развития устойчивости к выполнению работ		

		в вынужденной позе		
	19	Преодоление препятствий на спортивной площадке		
	20	Марш-бросок с чередованием ходьбы и бега 3 км		
	Самостоятельная работа		13	
	1	Упражнения для развития силы и силовой выносливости		
	2	Упражнения для развития специальной выносливости		
	3	Упражнения для развития ловкости		
	4	Упражнения для развития гибкости		
	5	Упражнения для развития координации		
	6	Упражнения для развития быстроты реакции		
	7	Комплекс упражнений для укрепления глазных мышц		
	8	Комплекс упражнений для снятия напряжений глаз		
Раздел 8.	Настольный теннис			
Тема 8.1. Овладение техникой передвижений и стоек	Содержание учебного материала		2	1,2
	Практические занятия			
	1	Стойка игрока		
	2	Передвижение шагами, выпадами, прыжками		
	Самостоятельная работа		1	
	1	Правила игры		
Тема 8.2. Овладение техникой держания ракетки	Содержание учебного материала		1	1,2
	Практические занятия			
	1	Способы держания ракетки		
	Самостоятельная работа		1	
	1	Упражнения пальцевой гимнастики		
Тема 8.3. Овладение техникой ударов и подач	Содержание учебного материала		2	1,2
	Практические занятия			
	1	Виды подач		
	2	Виды ударов		
	Самостоятельная работа		1	
	1	Упражнения для развития ловкости		
Тема 8.4. Тактическая подготовка	Содержание учебного материала		2	1,2
	Практические занятия			

	1	Тренировка тактических вариантов игры		
	2	Игра на счет двумя мячами		
	Самостоятельная работа		2	
	1	Одиночная игра		
	2	Парная игра		
Итоговая аттестация по дисциплине – промежуточная аттестация по образовательной программе в форме дифференцированного зачёта			2	
Всего			320	

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, тренажерного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

Комплект учебно-методической документации

Спортивное оборудование: баскетбольные, волейбольные, футбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны.

Оборудование для силовых упражнений: (бодибары, гири, набивные мячи);

Оборудование для занятий гимнастикой: (скакалки, гимнастические коврики, маты, гимнастические скамейки, перекладины);

Оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Настольный теннис: теннисный стол, ракетки, шарики

Футбол: футбольная форма, футбольный мяч

Технические средства обучения: музыкальный центр, компьютер.

3.2 Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1Лях В.И. Физическая культура. 10-11 кл. (базовый уровень). ФПУ. М.: Просвещение, 2019 г. ЭФУ

Интернет ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики
<http://sport.minstmgo.ru>

2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города
Москвы <http://www.mosport.ru>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>В результате освоения учебной дисциплины студент должен знать:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. О роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; 2. Основы здорового образа жизни; требования, предъявляемые к специальности; 3. Средства, методы и методики формирования профессионально-значимых двигательных умений и навыков; 4. Средства, методы и методики формирования профессионально-значимых физических и психических свойств и качеств. 5. Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни; 6. Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; 7. Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности; 8. Основные правила спортивных игр; 9. Правила соревнований по легкой атлетике и спортивным играм; 10. Технику выполнения двигательного действия по разделам программы; 11. Тактические действия в спортивных играх; 	<p>Формы контроля обучения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практические задания по работе с информацией; - домашние задания проблемного характера; <p>Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p>
<p style="text-align: center;">Должен уметь:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной 	<p>Методы оценки результатов:</p> <ul style="list-style-type: none"> - традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которой выставляется итоговая отметка;

<p>(лечебной) физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики;</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; 3. проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; 4. преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; 5. выполнять приемы страховки и самостраховки; 6. осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; 7. выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, спортивным играм, атлетической гимнастике и ППФП при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма; 8. использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; 	<p>- тестирование в контрольных точках.</p> <p>Легкая атлетика.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину, в высоту разными способами. 2. Оценка самостоятельного проведения занятий с решением задачи по развитию физического качества средствами легкой атлетики. <p>Спортивные игры.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр. 2. Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм. 3. Оценка выполнения студентом функций судьи. 4. Оценка проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр. <p>Атлетическая гимнастика (юноши)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Оценка техники выполнения упражнений, комплексов с отягощениями. 2. Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия. <p>Футбол. Правила игры в футбол и техника владения мячом, техника игры в защите и нападении, тактика игры</p> <p>Кроссовая подготовка. Оценка техники пробегания дистанции до 3 км без учета времени на время.</p> <p>Настольный теннис. Правила игры, базовые элементы игры.</p> <p>ППФП.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Оценка уровня физического развития профессионально-значимых качеств. 2. Оценка формирования профессионально-значимых двигательных умений и навыков. <p>Для определения уровня физической подготовленности студентов проводится тестирование в начале учебного года. Динамика роста результатов определяется после сдачи учебных нормативов в конце года.</p>
--	--

