

Министерство образования Камчатского края
Краевое государственное профессиональное образовательное автономное учреждение
«Камчатский политехнический техникум»
(КГПОАУ «Камчатский политехнический техникум»)

ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОУП.06 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
ДЛЯ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
09.02.07 «ИНФОРМАЦИОННЫЕ СИСТЕМЫ И ПРОГРАММИРОВАНИЕ»
23.02.07 «ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ И РЕМОНТ ДВИГАТЕЛЕЙ, СИСТЕМ
И АГРЕГАТОВ АВТОМОБИЛЕЙ»

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура» (Приказ. Минобрнауки РФ от 17.05.2012 № 413 в редакции от 29.06.2017 г.) в рамках подготовки квалифицированных рабочих и служащих.

Организация-разработчик: КГПОАУ «Камчатский политехнический техникум».

Разработчик: Краменко Ольга Ивановна, руководитель физического воспитания высшая квалификационная категория.

РЕКОМЕНДОВАНО
Цикловой комиссией
ФК и ОБЖ
(протокол № 2
от «30» октября 2019)

СОГЛАСОВАНО
Методическим советом
(протокол №3
«20» ноября 2019)

СОДЕРЖАНИЕ

1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17
4 КОНТРОЛЬ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	19
5 ПРИЛОЖЕНИЯ	20

1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1 Область применения рабочей программы

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

1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: учебная дисциплина «Физическая культура» входит в состав общеобразовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования для профессий СПО. Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной для изучения на уровне среднего общего образования, осваивается на базовом уровне и является одной из составляющих предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности».

1.3 Цели, задачи учебной дисциплины, требования к результатам освоения учебной дисциплины: содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда,
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья,
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека,
- основы здорового образа жизни.

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

Личностных:

- сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувств ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважения к государственным символам (гербу, флагу, гимну);

- становление гражданской позиции как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;

- готовность к служению Отечеству, его защите;

- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития исторической науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

метапредметных:

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других

- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках исторической информации, критически ее оценивать и интерпретировать;

- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;

предметных:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности

для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

- 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.

1.4 Рекомендуемое количество часов на освоение учебной дисциплины: максимальной учебной нагрузки обучающегося 123 часа, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 116 часов; самостоятельной работы обучающегося 7 часов.

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Объем учебной дисциплины и виды учебной работы представлены в таблице ниже.

Таблица - Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	123
Обязательная аудиторная учебная нагрузка, в том числе	116
практические занятия	116
Самостоятельная работа обучающегося: выполнение различного рода письменных заданий (презентация, конспекта, словаря основных понятий темы и др.) в соответствии с планами практических занятий	7
подготовка презентации по теме	2
подготовка сообщения	1
подготовка реферата по теме	2
разработка комплекса упражнений	2
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Тематический план и содержание учебной дисциплины представлены ниже.

Таблица - Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
Раздел 1 Легкая атлетика		21	
Тема 1.1 Вводное занятие	Содержание учебного материала: 1) общий инструктаж по мерам безопасности на занятиях по физической культуре и на спортивных площадках, 2) тестирование физических качеств, 3) дистанции в легкой атлетике, старт, разгон, техника бега	3	2
	Практическое занятие: «Тестирование физических качеств по легкой атлетике»	3	
Тема 1.2 Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала: 1) техника бега на средние дистанции. Циклический бег 1000 - 3000 м., 2) бег по пересеченной местности, 3) ОФП	2	3
	Практическое занятие: «Циклический бег»	2	
Тема 1.3 Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала: 1) бег 1000м., 2) бег по пересеченной местности, 3) ОФП	2	3
	Практическое занятие: «Бег на средние дистанции»	2	
Тема 1.4 Спринтерский бег	Содержание учебного материала: 1) бег 1000м., 2) техника бега на короткие дистанции, старт, разгон, финиширование, 3) бег 100 м., 4) ОФП	2	3
	Практическое занятие: «Техника бега на короткие дистанции»	2	
Тема 1.5 Спринтерский бег	Содержание учебного материала: 1) бег 1000м., 2) техника бега на 30, 60 м., 3) ОФП	2	3

	Практическое занятие: «Техника бега на 30, 60 м.»	2	
Тема 1.6 Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала: 1) бег 3*1000м., ускорения 50 м на дистанции, 2) ОФП	2	3
	Практическое занятие: «Бег 3*1000м. Ускорения 50 м на дистанции»	2	
Тема 1.7 Эстафетный бег	Содержание учебного материала: 1) спринтерский бег 100м., 2) техника передачи эстафетной палочки, эстафетный бег. 4 х 100м., 4х400 м.	2	2
	Практическое занятие: «Эстафетный бег»	2	
Тема 1.8 Метание	Содержание учебного материала: 1) бег 1000 м., 2) техника метания гранаты, 3) метание гранаты с разбега: девушки – 500 гр., юноши – 700 гр., 4) ОФП	2	2
	Практическое занятие: «Метание гранаты»	2	
Тема 1.9 Челночный бег	Содержание учебного материала: 1) бег 1000 м., 2) техника челночного бега 3 х 10 м. Челночный бег 10 х 10 м., 3) ОФП	2	2
	Практическое занятие: «Челночный бег»	2	
Тема 1.10 Прыжки в длину	Содержание учебного материала: 1) техника прыжка в длину с разбега способом согнув ноги, 2) прыжок в длину с места, 3) ОФП	2	2
	Практическое занятие: «Освоение техники прыжков в длину»	2	
Самостоятельная работа обучающихся по разделу: Ежедневная утренняя гимнастика, общеразвивающие упражнения Медленный бег (3-5 мин.) Учебно-методическое занятие: Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов (для одаренных обучающихся)		1	
Раздел 2 Волейбол		22	

<p>Тема 2.1 Введение в волейбол</p>	<p>Содержание учебного материала: 1) техника безопасности на занятиях в спортивном зале и во время игры в волейбол, 2) правила игры, 3) стойки, перемещения волейболиста, 4) техника приема мяча снизу двумя руками и одной, 5) игра по упрощенным правилам волейбола</p>	3	2
<p>Практическое занятие: «Основные технические действия»</p>		3	
<p>Тема 2.2 Техника стоек и приема мяча. Виды и техника подач</p>	<p>Содержание учебного материала: 1) техника стоек, перемещений волейболиста в защите и нападении, 2) техника верхней прямой подачи: силовая, с планирующей траекторией полета мяча, 3) техника нижней прямой подачи, 4) игра по упрощенным правилам</p>	3	3
<p>Практическое занятие: «Игра по упрощенным правилам»</p>		3	
<p>Тема 2.3 Нижняя прямая подача</p>	<p>Содержание учебного материала: 1) техника нижней прямой подачи, 2) нижняя прямая подача партнеру, 3) нижняя прямая подача через сетку</p>	2	2
<p>Практическое занятие: «Отработка нижней прямой подачи в игре»</p>		2	
<p>Тема 2.4 Верхняя прямая подача</p>	<p>Содержание учебного материала: 1) техника верхней прямой подачи, 2) верхняя прямая подача партнеру, 3) верхняя прямая подача через сетку</p>	2	2
<p>Практическое занятие: «Отработка верхней прямой подачи в игре»</p>		2	
<p>Тема 2.5 Техника блокирования: одиночное, групповое</p>	<p>Содержание учебного материала: 1) техника блокирования, 2) одиночное блокирование, 3) групповое блокирование</p>	2	2
<p>Практическое занятие: «Отработка блокирования в игре»</p>		2	
<p>Тема 2.6 Тренировочная игра</p>	<p>Содержание учебного материала: 1) отработка подач в игре, 2) отработка приемов в игре, 3) отработка приемов блокирования в игре</p>	2	3
<p>Практическое занятие: «Тренировочная игра по упрощенным правилам»</p>		2	
<p>Тема 2.7 Учебная игра по правилам</p>	<p>Содержание учебного материала: 1) отработка подач в игре по правилам, 2) отработка приемов в игре по правилам, 3) отработка приемов блокирования в игре по правилам</p>	3	3

	Практическое занятие: «Тренировочная игра по правилам»	3	
Тема 2.8 Тренировочная игра с судейством	Содержание учебного материала: 1)ОФП, 2) игра по правилам с судейство	3	3
	Практическое занятие: «Тренировочная игра по правилам с судейством»	3	
Тема 2.9 Итоговое занятие	Содержание учебного материала: 1) ОФП, 2) сдача нормативов по волейболу	2	3
	Практическое занятие: «Дифференцированный зачет»	2	
Самостоятельная работа обучающихся: подготовка реферата: «Ведущие российские и зарубежные игроки волейбола» (для обучающихся с ослабленным здоровьем) Ежедневная утренняя гимнастика, общеразвивающие упражнения Медленный бег (3-5 мин.) Создание презентации с последующей защитой по теме: «История развития волейбола в мире, России, на Камчатке», для обучающихся базового уровня.		1	
Раздел 3 Баскетбол		19	
Тема 3.1 Вводное занятие. Стойки. Передвижения.	Содержание учебного материала: 1) техника безопасности на занятиях в спортивном зале и во время игры в баскетбол, 2) правила игры, соревнований, 3) стойки, передвижения, ведение мяча, передвижение в защитной стойке	3	3
	Практическое занятие: «Основные технические действия»	3	
Тема 3.2 Передача и ловля мяча Броски.	Содержание учебного материала: 1) бросок двумя руками с места, 2) ловля и передача мяча двумя руками на месте, 3) ловля и передача мяча в движении во встречном движении	3	3
	Практическое занятие: «Игра по упрощенным правилам»	3	
Тема 3.3 Ведение мяча.	Содержание учебного материала: 1)ОФП, 2) ведение мяча на месте, 3) ведение мяча в движении по прямой, 4) ведение мяча в движении с изменением направления	3	3
	Практическое занятие: «Игра по упрощенным правилам»	3	
Тема 3.4 Броски.	Содержание учебного материала: 1) ОФП, 2) броски в корзину с места одной рукой,	2	3

	3) броски в корзину двумя руками, 4) броски в корзину в движении		
	Практическое занятие: «Игра по упрощенным правилам»	2	
Тема 3.5 Взаимодействие двух игроков	Содержание учебного материала: 1) ОФП, 2) передача мяча двумя руками в паре на месте, 3) передача мяча двумя руками в движении, 4) передача мяча в движении с броском в корзину	3	3
	Практическое занятие: «Игра по упрощенным правилам»	3	
Тема 3.6 Учебная игра	Содержание учебного материала: 1) ОФП, 2) игра по правилам, 3) игра с судейством	3	3
	Практическое занятие: «Игра по правилам»	3	
Тема 3.7 Итоговое занятие	Содержание учебного материала: 1) ОФП, 2) сдача зачетов по баскетболу	2	3
	Практическое занятие: «Дифференцированный зачет»	2	
Самостоятельная работа обучающихся: Подготовка доклада: «Ведущие российские и зарубежные игроки баскетбола» (для обучающихся с ослабленным здоровьем) Ежедневная утренняя гимнастика, общеразвивающие упражнения Медленный бег (3-5 мин.) Создание презентации с последующей защитой по теме: «Развитие баскетбола в мире, России, в Камчатском крае» (для обучающихся базового уровня и одаренных обучающихся)		1	
Раздел 4 Футбол		10	
Тема 4.1 Введение	Содержание учебного материала: 1) ТБ на занятиях, 2) правила игры, 3) специальные упражнения	3	2
	Практическое занятие: «Выполнение подводящих и специальных упражнений»	3	
Тема 4.2 Основные тактико-технические действия	Содержание учебного материала: 1) ОРУ, 2) основные тактико-технические действия, 3) игра по упрощенным правилам	2	2
	Практическое занятие: «Основные тактико-технические действия»	2	

Тема 4.3 Техника ударов	Содержание учебного материала: 1)ОРУ, 2) удары по мячу с места, 3) удары по мячу в движении, 4) передача мяча партнеру	2	
	Практическое занятие: «Отработка ударов по мячу в игре»	2	
Тема 4.4 Учебно – тренировочная игра	Содержание учебного материала: 1) совершенствование техники специальных упражнений, 2) совершенствование ТТД, 3) игра по упрощенным правилам	3	3
	Практическое занятие: «Игра по упрощенным правилам»	3	
Самостоятельная работа обучающихся Подготовка доклада: «Ведущие российские и зарубежные игроки футбола» (для обучающихся с ослабленным здоровьем) Ежедневная утренняя гимнастика, общеразвивающие упражнения Медленный бег (3-5 мин.) Создание презентации с последующей защитой по теме: «Развитие футбола в мире, России, в Камчатском крае» (для обучающихся базового уровня и одаренных обучающихся)		1	
Раздел 6 Функциональная подготовка к выполнению нормативов ГТО		23	
Тема 6.1 Введение	Содержание учебного материала: 1)ТБ при выполнении упражнений со своим весом и отягощениями, 2) способы развития силы и выносливости, 3) комплексно – силовые упражнения (КСУ), круговая тренировка, 4) варьирование нагрузки, 5) пробное выполнение КСУ (комплекс №1)	3	2
	Практическое занятие: «Способы развития силы и выносливости»	3	
Тема 6.2 Комплексно-силовые упражнения	Содержание учебного материала: 1) виды и назначение КСУ, 2) изучение и совершенствование техники отдельных элементов КСУ, 3) выполнение КСУ, 4) подвижные игры	2	2
	Практическое занятие: «Комплексно – силовые упражнения»	2	
Тема 6.3 Круговая тренировка как способ развития силовой и функциональной выносливости	Содержание учебного материала: 1) техника выполнения упражнений круговой тренировки, 2) выполнение полного комплекса круговой тренировки, 3) заминка, упражнения на расслабление	2	2
	Практическое занятие: «Техника выполнения упражнений круговой тренировки»	2	

Тема 6.4 Совершенствование техники выполнения КСУ	Содержание учебного материала: 1) ОФП – выполнение КСУ, 2) подвижные игры	2	3
	Практическое занятие: «Совершенствование техники выполнения КСУ»	2	
Тема 6.5 Упражнения с собственным весом для развития силы	Содержание учебного материала: 1) ОФП, 2) совершенствование техники отжиманий, подтягиваний, 3) подвижные игры	2	3
	Практическое занятие: «Выполнение упражнений с собственным весом»	2	
Тема 6.6 Упражнения для развития силы	Содержание учебного материала: 1) техника выполнения упражнений на тренажерах и со свободными весами	2	2
	Практическое занятие: «Выполнение упражнений на тренажерах и со свободными весами»	2	
Тема 6.7 Упражнения для развития гибкости (Стречинг)	Содержание учебного материала: 1) Техника упражнений для развития гибкости, 2) Техника упражнений для развития гибкости в парах	2	1
	Практическое занятие: «Выполнение упражнений для развития гибкости»	2	
Тема 6.8 Круговая тренировка	Содержание учебного материала: 1) ОФП – выполнение упражнений комплекса (на выбор) круговой тренировки, 2) подвижные игры	2	3
	Практическое занятие: «Выполнение круговой тренировки»	2	
Тема 6.9 Гиревой спорт	Содержание учебного материала: 1) Т.Б. при выполнении упражнений с гирями, 2) основные упражнения, правила соревнований, 3) освоение техники	2	1
	Практическое занятие: «Освоение техники толчка и рывка гири»	2	
Тема 6.10 Комплексная силовая подготовка	Содержание учебного материала: 1) ОФП – выполнение КСУ, 2) стречинг, его значение для восстановления	2	3
	Практическое занятие: «Выполнение комплексно-силовых упражнений»	2	
Самостоятельная работа обучающихся Подготовка доклада темы на выбор: «Функциональное многоборье и кросс - тренинг»; «Возможность применения упражнений ОФП для людей с ослабленным здоровьем»; «Лечебная физкультура. Кинезиотерапия». Составить примерный комплекс упражнений. (для обучающихся с ослабленным здоровьем) Ежедневная утренняя гимнастика, общеразвивающие упражнения, медленный бег (3-5 мин.) Создание презентации с последующей защитой по теме: «Принципы самостоятельного планирования силовых тренировок» (для обучающихся базового уровня и одаренных обучающихся)		1	

Раздел 7 Лыжная подготовка		9	
Тема 7.1 Вводное занятие.	Содержание учебного материала: 1) инструктаж по ТБ на занятиях по лыжной подготовке, 2) техника падений, 3) техника одношажного, двушажного классического хода	2	3
	Практическое занятие: «Освоение техники одношажного, двушажного классического хода»	2	
Тема 7.2 Одновременные ход и попеременные лыжные ходы	Содержание учебного материала: 1) ОФП, 2) одновременные ход и попеременные лыжные ходы, 3) полуконьковый и коньковый ход	2	3
	Практическое занятие: «Освоение техники одновременных и попеременных лыжных ходов»	2	
Тема 7.3 Техника прохождения пересеченной местности	Содержание учебного материала: 1) ОФП, 2) повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте, 3) передвижение по пересечённой местности	3	3
	Практическое занятие: «Прохождение пересеченной местности»	3	
Тема 7.4 Свободное катание	Содержание учебного материала: 1) ОФП, 2) прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши)	3	3
	Практическое занятие: «Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши)»	3	
Самостоятельная работа обучающихся: Подготовка реферата, доклада: «Выдающиеся спортсмены- лыжники Камчатки. (для обучающихся с ослабленным здоровьем) Ежедневная утренняя гимнастика, общеразвивающие упражнения, лыжные прогулки (1-2 раза в неделю). Создание презентации с последующей защитой по теме: «Развитие лыжных видов спорта в мире, России, на Камчатке» (для обучающихся базового уровня и одаренных обучающихся)		1	
Раздел 8 Гимнастика		12	
Тема 8.1 Вводное занятие. Гимнастические стойки	Содержание учебного материала: 1) инструктаж по ТБ на уроках по гимнастике, 2) ОФП, 3) гимнастические упражнения в парах, гимнастические упражнения в парах стойки	2	3
	Практическое занятие: «Гимнастические упражнения в парах. Стойки»	2	

Тема 8.2 Вольные упражнения	Содержание учебного материала: 1) ОФП, 2) стойка на руках, 3) кувырки, 4) упражнения на развитие гибкости	2	3
	Практическое занятие: «Техника вольных упражнений»	2	
Тема 8.3 Комбинация вольных упражнений	Содержание учебного материала: 1) ОФП, 2) произвольная комбинация упражнений, разученных ранее (не менее 8 элементов), 3) прыжки на скакалке 30 сек., 1 мин.	2	3
	Практическое занятие: «Выполнение произвольной комбинации упражнений»	2	
Тема 8.4 Гимнастические упражнения на снарядах без отягощений	Содержание учебного материала: 1) ОФП, 2) подтягивание на высокой и низкой перекладине, 3) упражнения на брусьях, 4) упражнения на гимнастической скамье	2	3
	Практическое занятие: «Выполнение гимнастических упражнений на снарядах»	2	
Тема 8.5 Гимнастические упражнения на снарядах, с отягощениями	Содержание учебного материала: 1) ОФП, 2) подтягивание на высокой и низкой перекладине, 3) упражнения на брусьях, 4) упражнения с отягощениями	2	3
	Практическое занятие: «Выполнение гимнастических упражнений на снарядах с отягощениями»	2	
Тема 8.6 Итоговое занятие	Содержание учебного материала: 1) ОФП, 2) дифференцированный зачет	2	3
	Практическое занятие: «Сдача нормативов»	2	
Самостоятельная работа обучающихся: Подготовка реферата: «Оздоровительные виды гимнастики», «История художественной гимнастики», «Гимнастика на рабочем месте», (для обучающихся с ослабленным здоровьем) Ежедневная утренняя гимнастика, общеразвивающие упражнения Медленный бег (3-5 мин.) Тренировки по развитию групп мышц и координационных способностей. Упражнения на гибкость и подвижность суставов.		1	
Максимальная учебная нагрузка (всего)		123	

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, зала аэробики или тренажёрного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

Спортивное оборудование:

- баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон,
- оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений);
- оборудование для занятий аэробикой (степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики).
- гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания;
- оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Для занятий лыжным спортом:

- лыжные базы с лыжехранилищами, мастерскими для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками;
- учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности;
- лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази).

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;
- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

3.2 Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1 Бишаева А. А. Физическая культура. Москва Издательский центр «Академия» 2016 г.

Дополнительные источники:

1 Аэробика - идеальная фигура: методические рекомендации / Сост.: В.А. Гриднев, В.П. Шибкова, О.В. Кольцова, Г.А. Комендантов. - Тамбов : Изд-во Тамб. гос. техн. ун-та, 2015. - 44 с.

2 Бартош О.В. Сила и основы методики ее воспитания: Методические рекомендации. - Владивосток: Изд-во МГУ им. адм. Г.И. Невельского, 2014. - 47 с.

3 Боровских В.И., Мосиенко М.Г. Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений: методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2013. - 66 с.

4 Бурбо,Л. Тренируем мышцы живота и спины за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо. – Ростов н/дону: «Феникс», 2005. – 160 с.

- 5 Бурбо, Л. Тренируем мышцы ног и ягодиц за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо. – Ростов н/дону: «Феникс», 2005. – 160 с.
- 6 Бурбо, Л. Фитбол за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо. – Ростов н/дону: «Феникс», 2005. – 160 с. Волков Л. В. Физическое воспитание учащихся [Текст] / Л. В. Волков – Киев: Издательство Олимпийская литература. – 2002. – 290с.
- 7 Горцев, Геннадий. Аэробика Фитнесс. Шейпинг [Текст] / Г. Горцев. – М.: Вече, 2006. – 320 с.
- 8 Жмулин А. В., Масягина Н. В. Профессионально-прикладная ориентация содержания примерной программы дисциплины «Физическая культура» в контексте новых Федеральных государственных образовательных стандартов [Текст] – М.: Издательство «Прометей» МПГУ. – 2010. Стр. 11-13.
- 9 Кречмер, Э. Строение тела и характер [Текст] / Э. Кречмер. – М.: Педагогика, 1995. – 158 с.
- 10 Купер, К. Аэробика для хорошего самочувствия [Текст] / Кеннет Купер: Пер. с англ. – М.: Физкультура с спорт, 2009. – 192 с.: ил.
- 11 Ланда Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности [Текст] / Б. Х. Ланда – Москва: Издательство Советский спорт. - 2009. – 192с.
- 12 Мурахов И. В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта [Текст] / И. В. Мурахов – Киев: Издательство Здоровье. - 1989. – 272с.
- 13 Носов В.В. Основные упражнения баскетболиста на начальном этапе обучения: Методические указания. - Ульяновск: УлГТУ, 2006. - 30 с.
- 14 Программное и организационно - методическое обеспечение физического воспитания обучающихся в образовательных учреждениях начального и среднего профессионального образования. Методические рекомендации к формированию Комплексной программы учебного заведения по предмету «Физическая культура» [Текст] / Под ред. И.П. Залетаева, А. П. Зотова, М. В. Анисимовой, О. М. Плахова – Москва: Издательство Физкультура и Спорт. - 2006. – 160с.
- 15 Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике [Текст] / Е.Г. Попова – Москва: Издательство Терра-Спорт. - 2000. - 72 с.
- 16 Ратов И. П. Двигательные возможности человека и нетрадиционные методы их развития и восстановления [Текст] / И. П. Ратов – Минск: Издательство Минтиппроект. - 1994. – 116 с.
- 17 Рубцова И.В., Кубышкина Е.В., Алаторцева Е.В., Готовцева Я.В. Оптимальная двигательная активность: Учебно-методическое пособие. - Воронеж: ИПЦ ВГУ, 2007. - 23 с.

Интернет ресурсы:

- 1 Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики <http://sport.minstm.gov.ru>
- 2 Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mosSPORT>.

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Таблица 3 – Контроль и оценка результатов освоения дисциплины

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля результатов обучения
Усвоенные знания: 1) о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; 2) об основах здорового образа жизни. Освоенные умения: 1) использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Формы: практические работы, домашние задания, контрольные работы, тестирование, выполнение индивидуальных заданий для обучающихся с ослабленным здоровьем, экспертная оценка выполненных рефератов; контрольные задания для определения и оценки уровня физической подготовленности; зачет. Методы: индивидуальный, фронтальный, письменный, игровой, метод наблюдения, защита реферата. Тестирование по теоретическому материалу; контрольные задания для определения и оценки уровня физической подготовленности; создание презентаций; исследовательский проект

Приложение 1

Примерные требования к двигательной подготовленности студентов
1 курса КГПОАУ «Камчатский политехнический техникум»

Упражнения	Оценка					
	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
Бег на 30 м, с	4,8	5,2	Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов	5,2	5,8	Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов
Бег на 100 м, с	14,5	15,0		16,5	17,4	
Челночный бег 3 x 10 м, с	7,7	8,2		8,6	9,3	
Челночный бег 10 x 10 м, с	28,0	31,0		33,0	36,5	
Шестиминутный бег, м	1400	1200		1200	1000	
Бег на 2000 м, мин, с	—	—		10.10	12.00	
Бег на 3000 м, мин, с	14.00	15.30			Без учета времени	
Бег на 5000 м		Без учета времени				
Прыжок в длину с места, см	220	210		180	160	
Прыжок в длину с разбега, см	430	380		355	285	
Прыжок в высоту с разбега, см	125	115		115	100	
Метание гранаты 500 г, м	—	—		17	12	
Метание гранаты 700 г, м	28	24		—	—	
Лазанье по канату, м, см	5,40	3,70		—	—	
Лазанье по канату без помощи, м, см	3,50	2,20			---	
Подтягивание в висе, кол-во раз	11	7			---	
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	---	---		22	16	
Бег на лыжах на 3 км, мин, с	—	—		19.00	20.30	
Бег на лыжах на 5 км, мин, с	27.00	30.00			Без учета времени	
Бег на лыжах на 10 км		Без учета времени				
Кросс на 2000 м, мин, с	—	—	11.00	12.50		
Кросс на 3000 м, мин, с	15.30	17.00		Без учета времени		
Кросс на 5000 м		Без учета времени				

Оценка уровня физической подготовленности юношей основного и
подготовительного учебного отделения

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3 000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
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	190
6. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
7. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
9. Координационный тест — челночный бег 3x10 м (с)	7,3	8,0	8,3
10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
11. Гимнастический комплекс упражнений: -утренней гимнастики; -производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются преподавателями с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.

Оценка уровня физической подготовленности девушек основного и
подготовительного учебного отделения

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2 000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	1,00	1,20	б/вр
4. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
5. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
6. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
7. Координационный тест — челночный бег 3x10 м (с)	8,4	9,3	9,7
8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
9. Гимнастический комплекс упражнений: -утренней гимнастики; -производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются преподавателями физической культуры учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.