Департамент образования города Москвы
Государственное бюджетное образовательное учреждение
среднего профессионального образования
Строительный техникум № 30

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины ОД 11. Физическая культура

профессии: 270802 Мастер столярно-плотничных и паркетных работ

Москва
2013
ОДОБРЕНА
Предметной (цикловой) комиссией
Гуманитарный инкл
наименование комиссии

Разработана на основе
ФГОС по профессии 190631.01 «Автомеханик»
Примерной программы учебной дисциплины
«Физическая культура», разработанной на основе
ФГОС (приказ Министерства образования и науки от
05.11.2009 №535) для всех специальностей далее НПО
Организация-разработчик: ФГУ «ФИРО»
Разработчик: Жмулин Александр Владимирович,
кандидат педагогических наук, директор ГОУ СПО
Спортивно-педагогического колледжа Москомспорта
Масягина Наталья Васильевна, кандидат
педагогических наук, доцент, заместитель директора
по научно-методической работе ГОУ СПО Спортивно-
педагогического колледжа Москомспорта,
рекомендованной ФГУ «ФИРО».
Заключение Экспертного совета № 089 от «22» марта
2011 г. (Основание: Протокол заседания Президиума
Экспертного совета по профессиональному
образованию при ФГУ «Федеральный институт
развития образования» от «25» января 2011 г. № 1).

Протокол № 1
от «3» сентября 2013 г.
Протокол № 2
от «25» сентября 2014 г.
Протокол № 3
от «_» 201 г.

Председатель предметной (цикловой) комиссии

подпись Ф.И.О.

Заместитель директора по учебной работе

подпись Ф.И.О.

подпись Ф.И.О.

подпись Ф.И.О.

Составитель (автор): Иппиев Ризван Курбанович преподаватель физической культуры
ГБОУ СПО СТ№ 30
Ф.И.О., ученая степень, звание, должность, наименование ГБОУ СПО

Рецензент:
Ф.И.О., ученая степень, звание, должность, наименование ГБОУ СПО

Рецензент:
Ф.И.О., ученая степень, звание, должность, наименование ГБОУ СПО
СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  стр 4

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  5

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  14

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  16
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения рабочей программы
Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной
образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 270802.07
«Мастер столярно-плотничных и паркетных работ», в рамках реализации ОД НПО.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной
образовательной программы:
Дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общего
гуманитарного и социально-экономического цикла ОД НПО базовой подготовки.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины - требования к результатам
освоения учебной дисциплины:
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.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен овладевать:
- общими (общеучебными) компетенциями по 4 блокам (самоорганизация,
  самообучение, информационный и коммуникативный блоки (раздел V, п. 5.1.
  ФГОС)

| OK 1. | Понимать сущность и социальную значимость своей будущей
  профессии, проявлять к ней устойчивый интерес. |
|-------|---------------------------------------------------|
| OK 2  | Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые
  методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. |
| OK 3  | Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и
  нести за них ответственность. |
| OK 4. | Осуществлять поиск и использование информации, необходимой
  для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития. |
| OK 5  | Использовать информационно-коммуникационные
  технологии в профессиональной деятельности. |
| OK 6  | Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с
  коллегами, руководством, потребителями |
| OK 7  | Брать на себя ответственность за работу членов команды
  (подчиненных), за результат выполнения заданий. |
| OK 8  | Самостоятельно определять задачи профессионального и
  личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно
  планировать повышение квалификации. |
1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:
максимальной учебной нагрузки обучающихся 346 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 173 часов;
самостоятельной работы обучающегося 173 часов.
Данная программа является рабочей, и позволяет образовательному учреждению в процессе проведения занятий по физической культуре с учётом материально-технических условий, учебно-методического, информационного и кадрового обеспечения выбирать из предлагаемых видов спорта те, которые могут быть наиболее эффективно использованы для формирования общих и профессиональных компетенций студентов.
Программой предусмотрено одно вводное лекционное занятие, все остальные предусмотренные программой теоретические сведения сообщаются в ходе проведения практических занятий.
2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ
ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<table>
<thead>
<tr>
<th>Вид учебной работы</th>
<th>Объем часов</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Максимальная учебная нагрузка (всего)</td>
<td>346</td>
</tr>
<tr>
<td>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</td>
<td>173</td>
</tr>
<tr>
<td>в том числе:</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>лабораторные работы - не предусмотрено</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>практические занятия</td>
<td>167</td>
</tr>
<tr>
<td>контрольные работы - не предусмотрено</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Самостоятельная работа студента (всего)</td>
<td>173</td>
</tr>
<tr>
<td>в том числе:</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>1. Внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, 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, демонстрирующих прирост в уровне развития физических качеств.</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

**Итоговая аттестация в форме экзамена**

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины
«Физическая культура»
<table>
<thead>
<tr>
<th>Наименование разделов и тем</th>
<th>Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа студентов</th>
<th>Объем часов</th>
<th>Уровень освоения</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td><strong>Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности</strong></td>
<td><strong>Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.</strong> Содержание учебного материала. Теоретические сведения. Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности. Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе начального профессионального образования. Основы здорового образа и стиля жизни. Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья.</td>
<td>8</td>
<td>4 1</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Раздел 2. Учебно-пракитические основы формирования физической культуры личности</strong></td>
<td><strong>Тема 2.1. Общая физическая подготовка</strong> Содержание учебного материала</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Теоретические сведения. Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости,</td>
<td>3</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>
координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности.
Двигательные действия. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры.

Практические занятия.
1. Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.
2. Подвижные игры различной интенсивности.

Самостоятельная работа обучающихся.
1. Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий.

Тема 2.2. Лёгкая атлетика.

Содержание учебного материала.
Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности, Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину.

Практические занятия.
1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигателевых действий.
2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.
3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей:
   - воспитание быстроты в процессе занятий лёгкой атлетикой.
   - воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий лёгкой атлетикой.
   - воспитание выносливости в процессе занятий лёгкой атлетикой.
   - воспитание координации движений в процессе занятий лёгкой атлетикой.
4. Выполнение комплексов упражнений для наращивания массы тела.
5. Развитие предплечий, кисти рук.
6. Разведение рук с гантелями в стороны и сгибание и к плечам.
7. Комплекс упражнений для развития мышц спины.
8. Комплекс упражнений для мышц ног.
9. Методика развития силы.
10. Комплекс упражнений для мышц живота.

Самостоятельная работа обучающихся.
1. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.
2. Бег на короткие дистанции.
3. Кросс.
4. Прыжки со скакалкой.
5. Прыжки в длину с места.

Тема 2.3. Спортивные игры.

Содержание учебного материала.
Баскетбол
Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу.
| сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двуторонняя игра. **Волейбол.**
| Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Стойка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра. **Футбол.**
| Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой. Приём мяча: ногой, головой. Удары по воротам. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча. Тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия). Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков. Учебная игра. **Настольный теннис.**
| Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Передвижения: бесподвижные, шаги, прыжки, рывки. Технические приёмы: подача, подрезка, срезка, накат, постановка, топ-спин, топ-удар, сеча. Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры. Двуторонняя игра.

**Практические занятия.**
1. На каждом занятии планируется решение задач по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры.
2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.
3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей:
   - воспитание быстроты в процессе занятий спортивными играми;
   - воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми;
   - воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми;
   - воспитание координации движений в процессе занятий спортивными играми.
4. В зависимости от задач занятия проводятся тренировочные игры, двуторонние игры на счёт.
5. После изучения техники отдельного элемента проводится выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приёмов игры.
6. В процессе занятий по спортивным играм каждым студентом проводится самостоятельная разработка и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемым спортивным играм.

<table>
<thead>
<tr>
<th>Самостоятельная работа обучающихся.</th>
<th>40</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>1. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.</td>
<td>3</td>
</tr>
<tr>
<td>2. Удары по неподвижному мячу.</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>3. Броски по кольцу.</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>4. Ведение мяча.</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>5. Передачи мяча.</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>
### Тема 2.4. Аэробика (девушки)

Содержание учебного материала.
Основные виды перемещений. Базовые шаги, движения руками, базовые шаги с движениями руками.
Техника выполнения движений в степ-аэробике: общая характеристика степ-аэробики, различные положения и виды платформ. Основные исходные положения. Движения ногами и руками в различных видах степ-аэробики.
Техника выполнения движений в фитбол-аэробике: общая характеристика фитбол-аэробики, исходные положения, упражнения различной направленности.
Спецальные комплексы развития гибкости и их использование в процессе физкультурных занятий.

<table>
<thead>
<tr>
<th>№</th>
<th>Практические занятия.</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>1</td>
<td>На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники выполнения отдельных элементов и их комбинаций.</td>
</tr>
<tr>
<td>2</td>
<td>На каждом занятии планируется сохранение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.</td>
</tr>
<tr>
<td>3</td>
<td>На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей: воспитание выносливости в процессе занятий избранными видами аэробики. воспитание координации движений в процессе занятий.</td>
</tr>
<tr>
<td>4</td>
<td>На каждом занятии выполняется разученная комбинация аэробики различной интенсивности, продолжительности, преимущественной направленности.</td>
</tr>
<tr>
<td>5</td>
<td>Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведение занятий или фрагмента занятия по изучаемому виду (видам) аэробики.</td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>№</th>
<th>Самостоятельная работа обучающихся.</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>1</td>
<td>Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов в процессе самостоятельных занятий.</td>
</tr>
<tr>
<td>2</td>
<td>Прыжки со скакалкой.</td>
</tr>
<tr>
<td>3</td>
<td>Упражнения с обручом.</td>
</tr>
</tbody>
</table>

### Тема 2.5. Атлетическая гимнастика (юноши)

Содержание учебного материала
Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач.
Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии.
Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных мышечных групп. Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами, бодибарами. Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений.
Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. Круговая тренировка. Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний.

<table>
<thead>
<tr>
<th>№</th>
<th>Практические занятия.</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>1</td>
<td>На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию основных элементов техники выполнения упражнений на тренажёрах, с отягощениями.</td>
</tr>
<tr>
<td>2</td>
<td>На каждом занятии планируется сохранение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.</td>
</tr>
</tbody>
</table>
3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей через выполнение комплексов атлетической гимнастики с направленным влиянием на развитие определённых мышечных групп:
- воспитание силовых способностей в ходе занятий атлетической гимнастикой;
- воспитание силовой выносливости в процессе занятий атлетической гимнастикой;
- воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий атлетической гимнастикой;
- воспитание гибкости через включение специальных комплексов упражнений.
4. Каждым обучающимся обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду (видам).

Самостоятельная работа обучающихся.
Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий.
1. Отжимания от пола.
2. Толчок гири.
3. Приседания.
4. Скручивания из положения лёжа.
5. Упор присев, упор лёжа на коленях.

Тема 2.6. Лыжная подготовка

Содержание учебного материала.
Лыжная подготовка (в случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой. В случае отсутствия снего может быть заменена конькобежная подготовка (обучением катанию на коньках). Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъёмов и неровностей в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши). Катание на коньках.
Посадка. Техника падений. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту. Разгон, торможение. Техника и тактика бега по дистанции. Пробегание дистанции до 500 метров. Подвижные игры на коньках. Кроссовая подготовка.
Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км

Практические занятия
1. На каждом занятии планируется решение задач по разучиванию, закреплению и совершенствованию основных элементов техники изучаемого вида спорта.
2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.
3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей на основе использования средств изучаемого вида спорта:
- воспитание выносливости в процессе занятий изучаемым видом спорта;
- воспитание координации движений в процессе занятий изучаемым видом спорта;
- воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий изучаемым видом спорта;
Тема 2.7. Плавание.
Содержание учебного материала
Плавание способами кроль на груди, кроль на спине, брасс на груди.
Старты в плавании: из воды, с тумбочки.

Практические занятия.
1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники плавания.
2. На каждом занятии планируется обсуждение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.

Самостоятельная работа обучающихся
1. Плавание различными стилями, на различные дистанции в свободное время, в бассейнах, в открытых водоёмах.

Раздел 3.
Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)

Тема 3.1.
Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов
Содержание учебного материала
Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы.
Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.
Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств.
Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям.
Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.

Практические занятия.
1. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий.
2. Формирование профессионально значимых физических качеств.
3. Самостоятельное проведение обучающихся комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста.
4. Выполнение комплексов упражнений для наращивания массы тела
5. Развитие предплечий, кисти рук.
6. Разведение рук с гантелями в стороны и сгибание и к плечам.
7. Комплекс упражнений для развития мышц спины
8. Комплекс упражнений для мышц ног
9. Методика развития силы
10. Комплекс упражнений для мышц живота

Самостоятельная работа обучающихся.
1. Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в ходе педагогической практики, в свободное время.
2. Отжимания от пола.
3. Поднятие корпуса из положения лёжа.

Тема 3.2.
Военно-прикладная физическая подготовка.

Содержание учебного материала Строевая, физическая, огневая подготовка.
Строевая подготовка. Строевые приёмы, навыки чёткого и слаженного выполнения совместных действий в строю.
Физическая подготовка. Основные приёмы борьбы (самбо, дзюдо, рукопашный бой): стойки, падения, самостраховка, захваты, броски, подсечки, подхваты, подножки, болевые и удлушающие приёмы, приёмы защиты, тактика борьбы. Удары рукой и ногой, уход от ударов в рукопашном бою. Преодоление полосы препятствий. Безопорные и опорные прыжки, перелезание, прыжки в глубину, соскачивания и высокопрыжки, передвижение по узкой опоре. Огневая подготовка. Навыки обращения с оружием, приёмы стрельбы с прицеливанием по неподвижным мишениям, в условиях ограниченного времени.

Практические занятия
1. Разучивание, закрепление и выполнение основных приёмов строевой подготовки.
2. Разучивание, закрепление и совершенствование техники обращения с оружием.
3. Разучивание, закрепление и совершенствование техники выполнения выстрелов.
4. Разучивание, закрепление и совершенствование техники основных элементов борьбы.
5. Разучивание, закрепление и совершенствование тактики ведения борьбы.
6. Учебно-тренировочные схватки.
7. Разучивание, закрепление и совершенствование техники преодоления полосы препятствий.

Самостоятельная работа обучающихся.
1. Развитие физических качеств в процессе индивидуальных занятий физическими упражнениями.
2. Повороты на право, лево.
3. Повороты кругом.

Итого за 1 курс: 240

Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности

<p>| Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый | Содержание учебного материала. Теоретические сведения. Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных | 2 | 1 |</p>
<table>
<thead>
<tr>
<th>Тема 2.1. Общие вопросы практики основ физической подготовки</th>
<th>Содержание учебного материала</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Физические качества и способности человека и основы методов их воспитания. Средства, методы, принципы, формы и методы работы с детьми, занимающими физической гимнастикой.</td>
<td>1. Выполнение комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств в общих упражнениях.</td>
</tr>
<tr>
<td>Раздел 2. Учебно-оздоровительная работа обучающихся и самостоятельного обучения.</td>
<td>2. Освоение основных упражнений на развитие физических качеств.</td>
</tr>
<tr>
<td>Физическая культура и здоровье.</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>
2. Подвижные игры различной интенсивности.

Самостоятельная работа обучающихся.
1. Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий.

Тема 2.2. Лёгкая атлетика.

Содержание учебного материала.
Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадione и пересечённой местности, Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину.

Практические занятия.
1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий.
2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.
3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей:
   - воспитание быстроты в процессе занятий лёгкой атлетикой.
   - воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий лёгкой атлетикой.
   - воспитание выносливости в процессе занятий лёгкой атлетикой.
   - воспитание координации движений в процессе занятий лёгкой атлетикой.
4. Выполнение комплексов упражнений для наращивания массы тела.
5. Развитие предплечий, кисти рук.
6. Разведение рук с гантелями в стороны и сгибание и к плечам.
7. Комплекс упражнений для развития мышц спины.
8. Комплекс упражнений для мышц ног.
9. Методика развития силы.
10. Комплекс упражнений для мышц живота.

Самостоятельная работа обучающихся.
1. Закрепление и совершенствование техники усвоенных двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.
2. Бег на короткие дистанции.
3. Кросс.
4. Прыжки со скакалкой.
5. Прыжки в длину с места.

Тема 2.3. Спортивные игры.

Содержание учебного материала.
Баскетбол
Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отсеком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отсеком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков.
Двусторонняя игра. Волейбол.
Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Стратегия у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков.
Учебная игра. Футбол.
Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Удары по мячу ножкой, головой. Остановка мяча ножкой. Приём маза: ножкой, головой.
Удары по воротам. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча. Тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия). Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков. Учебная игра.

Настольный теннис.

<table>
<thead>
<tr>
<th>Практические занятия.</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий, технических приёмов игры.</td>
</tr>
<tr>
<td>2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.</td>
</tr>
<tr>
<td>3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей: воспитание быстроты в процессе занятий спортивными играми. воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми. воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми. воспитание координации движений в процессе занятий спортивными играми.</td>
</tr>
<tr>
<td>4. В зависимости от задач занятия проводятся тренировочные игры, двусторонние игры на счёт.</td>
</tr>
<tr>
<td>5. После изучения техники отдельного элемента проводится выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приёмов игры.</td>
</tr>
<tr>
<td>6. В процессе занятий по спортивным играм каждый обучающийся проводится самостоятельная разработка и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемым спортивным играм.</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Самостоятельная работа обучающихся.
1. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.
2. Удары по неподвижному мячу.
3. Броски по кольцу.
4. Ведение мяча.
5. Передачи мяча.

Тема 2.4. Аэробика (девушки)
Содержание учебного материала.
Основные виды перемещений. Базовые шаги, движения руками, базовые шаги с движениями руками. Техника выполнения движений в степ-аэробике: общая характеристика степ-аэробики, различные положения и виды платформ. Основные исходные положения. Движения ногами и руками в различных видах степ-аэробики. Техника выполнения движений в фитбол-аэробике: общая характеристика фитбол-аэробики, исходные положения, упражнения различной направленности. Специальные комплексы развития гибкости и их использование в процессе физкультурных занятий.

Практические занятия.
1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники выполнения отдельных элементов и их комбинаций.
2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.
3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей:
   - воспитание выносливости в процессе занятий избранными видами аэробики.
   - воспитание координации движений в процессе занятий.
4. На каждом занятии выполняется разученная комбинация аэробики различной интенсивности, продолжительности, преимущественной направленности.
5. Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду (видам) аэробики.

Самостоятельная работа обучающихся.
1. Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов в процессе самостоятельных занятий.
2. Прыжки со скакалкой.
3. Упражнения с обручом.

**Тема 2.5. Атлетическая гимнастика (бюоши)**

Содержание учебного материала.
Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач.
Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии.
Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных мышечных групп.
Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами, болдбарами. Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений.
Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. Круговая тренировка. Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний.

**Практические занятия.**
1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию основных элементов техники выполнения упражнений на тренажёрах, с отягощениями.
2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.
3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей через выполнение комплексов атлетической гимнастики с направленным влиянием на развитие определённых мышечных групп:
   - воспитание силовых способностей в ходе занятий атлетической гимнастикой;
   - воспитание силовой выносливости в процессе занятий атлетической гимнастикой;
   - воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий атлетической гимнастикой;
   - воспитание гибкости через включение специальных комплексов упражнений.
4. Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная
<table>
<thead>
<tr>
<th>Тема 2.6. Лыжная подготовка</th>
<th>Содержание учебного материала. Лыжная подготовка (В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой. В случае отсутствия условий может быть заменена коньковобежной подготовкой (обучением катанию на коньках)). Одновременные беспошажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересеченной местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прохождение дистанции до 5 км (девушки), до 10 км (юноши). Катание на коньках. Посадка. Техника падений. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту. Разгон, торможение. Техника и тактика бега по дистанции. Пробегание дистанции до 500 метров. Подвижные игры на коньках. Кроссовка подготовка. Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км</th>
<th>4</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Практические занятия. 1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию основных элементов техники изучаемого вида спорта. 2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. 3. На каждом занятии планируется решение задач по соприкосновенному воспитанию двигательных качеств и способностей на основе использования средств изучаемого вида спорта: - воспитание выносливости в процессе занятий изучаемым видом спорта; - воспитание координации движений в процессе занятий изучаемым видом спорта; - воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий изучаемым видом спорта; - воспитание гибкости в процессе занятий изучаемым видом спорта. 4. Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду спорта.</td>
<td>2 3</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Самостоятельная работа обучающихся. 1. Катание на лыжах/коньках в свободное время</td>
<td>2</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Тема 2.7. Плавание.</td>
<td>Содержание учебного материала. Плавание способами кроль на груди, кроль на спине, брасс на груди. Старты в плавании: из воды, с тумбочки.</td>
<td>4</td>
</tr>
<tr>
<td>Практические занятия. 1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники плавания.</td>
<td>2 3</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>
2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.

Самостоятельная работа обучающихся
1. Плавание различными стилями, на различные дистанции в свободное время, в бассейнах, в открытых водоёмах.

<table>
<thead>
<tr>
<th>Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</th>
<th></th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Содержание учебного материала. Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП обучающихся с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ программ. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональному заболеванием. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

| Практические занятия. |  |
| 1. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий. |  |
| 2. Формирование профессионально значимых физических качеств. |  |
| 3. Самостоятельное проведение обучающихся комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста. |  |
| 4. Выполнение комплексов упражнений для наращивания массы тела |  |
| 5. Развитие предплечий, кисти рук. |  |
| 6. Разведение рук с гантелями в стороны и сгибание и к плечам. |  |
| 7. Комплекс упражнений для развития мышц спины |  |
| 8. Комплекс упражнений для мышц ног |  |
| 9. Методика развития силы |  |
| 10. Комплекс упражнений для мышц живота |  |

| Самостоятельная работа обучающихся. |  |
| 1. Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в ходе педагогической практики, в свободное время. |  |
| 2. Отжимания от пола. |  |
| 3. Поднятие корпуса из положения лёжа. |  |

<table>
<thead>
<tr>
<th>Тема 3.2. Военно-прикладная физическая подготовка.</th>
<th></th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Содержание учебного материала. Строевая, физическая, огневая подготовка. Строевая подготовка. Строевые приёмы, навыки чёткого и слаженного выполнения совместных действий в строю. Физическая подготовка. Основные приёмы борьбы (самбо, дзюдо, рукопашный бой): стойки, падения, самостраховка, захваты, броски.</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Практические занятия</td>
<td>6</td>
</tr>
<tr>
<td>-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------</td>
<td>-----</td>
</tr>
<tr>
<td>1. Разучивание, закрепление и выполнение основных приёмов стрелковой подготовки</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>2. Разучивание, закрепление и совершенствование техники обращения с оружием</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>3. Разучивание, закрепление и совершенствование техники выполнения выстрелов</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>4. Разучивание, закрепление и совершенствование техники основных элементов борьбы</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>5. Разучивание, закрепление и совершенствование тактики ведения борьбы</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>6. Учебно-тренировочные схватки.</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>7. Разучивание, закрепление и совершенствование техники преодоления полосы препятствий</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>Самостоятельная работа обучающихся.</th>
<th>6</th>
<th></th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>1. Развитие физических качеств в процессе индивидуальных занятий физическими упражнениями.</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>2. Повороты на право, лево.</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>3. Повороты кругом.</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

Итого за 2 курс: 106

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; оборудованием раздевалок с душевыми кабинами.

Спортивное оборудование: баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенн; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон,

оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных оттяжений, бодибары); оборудование для занятий аэробикой (например, степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы),

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 лыжеремонтильщиками, 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 и т.п.).
спасательное оборудование и инвентарь (шесты, спасательные круги, спасательные шары и т.п.).
Для военно-прикладной подготовки: стрелковый тир, полоса препятствий, татами или маты для проведения занятий борьбой, рукопашным боем.
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 учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

Дополнительные источники:

Интернет ресурсы:
1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики
   http://sport.minin.gov.ru
2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы
   http://www.mossport.ru
3. Сайт Фитнес-клуба «Фитнес-онлайн.by»
   http://www.fitness-online.by
4. Сайт Фитнес-клуба «Совспорт»
   http://www.sovsport.ru

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

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

<table>
<thead>
<tr>
<th>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</th>
<th>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>- основы здорового образа жизни.</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Формы контроля обучения:</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>- практические задания по работе с информацией</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>- домашние задания проблемного характера</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>- ведение календаря самонаблудения.</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>
Должен уметь:
- использовать физкультурно-
  оздоровительную деятельность для
  укрепления здоровья, достижения
  жизненных и профессиональных целей;
- выполнять задания, связанные с
  самостоятельной разработкой,
  подготовкой, проведением студентом
  занятий или фрагментов занятий по
  изучаемым видам спорта.

Методы оценки результатов:
- накопительная система баллов, на основе которой
  выставляется итоговая отметка;
- традиционная система отметок в баллах за каждую
  выполненную работу, на основе которых выставляется
  итоговая отметка;
- тестирование в контрольных точках. Лёгкая атлетика.
  1. Оценка техники выполнения двигательных действий
   (проводится в ходе занятий): бег на короткие, средние,
   длинные дистанции; прыжков в длину;
   Оценка самостоятельного проведения студентом
   фрагмента занятия с решением задачи по развитию
   физического качества средствами лёгкой атлетики.

Спортивные игры.
Оценка техники базовых элементов техники спортивных
игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи,
передачи, жонглирование) Оценка технико-тактических
действий студентов в ходе проведения контрольных
соревнований по спортивным играм.
Оценка выполнения студентом функций судьи. Оценка
самостоятельного проведения студентом фрагмента
занятия с решением задачи по развитию физического
качества средствами спортивных игр. Аэробика
(девушки)
Оценка техники выполнения комбинаций и связок.
Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия
или занятия Атлетическая гимнастика (юноши)
Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями.
Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия

**Лыжная подготовка.**
Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъёмов.

**Конькобежная подготовка.**
Оценка техники бега по повороту, стартового разгона, торможения. Оценка техники пробегания дистанции 300-500 метров без учёта времени.

**Кроссовая подготовка.**
Оценка техники пробегания дистанции до 5 км без учёта времени.

**Плавание.**
Оценка техники плавания способом:
- кроль на спине;
- кроль на груди;
- брасс.
Оценка техники:
- старт из воды;
- стартового прыжка с тумбочки;
- поворотов.

4. Проплывание избранным способом дистанции 400 м без учёта времени.

**Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.**
Для этого организуется тестирование в контрольных точках:
На входе - начало учебного года, семестра;
На выходе - в конце учебного года, семестра, изучения темы программы.

Тесты по ППФП разрабатываются применительно к укрупнённой группе специальностей/профессий.
Для оценки **военно-прикладной физической подготовки** проводится оценка техники изученных двигательных действий отдельно по видам подготовки: строевой, физической огневой.
Проводится оценка уровня развития выносливости и силовых способностей по приросту к исходным показателям.