Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Запорожский Александр Юрьевич
Должность: Директор
Дата подписания: 05.07.2021 09:16:22
Уникальный программный ключ:
23a796eca5935b5928180a0186fabc9a9d90f6d5

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО МОРСКОГО И РЕЧНОГО ТРАНСПОРТА

НАХОДКИНСКИЙ ФИЛИАЛ

ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «МОРСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ АДМИРАЛА Г.И. НЕВЕЛЬСКОГО»

(Находкинский филиал МГУ им. адм. Г.И. Невельского)

СИСТЕМА МЕНЕДЖМЕНТА КАЧЕСТВА

УТВЕРЖДАЮ

И.О. директора филиала
_____ А.В. Смехова
01.04.2017 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

СМК-РПД-8.3-7/3/4-24.19-2017

ОГСЭ.06 «Физическая культура»
(наименование дисциплины)

Трудоёмкость в часах: 336

Образовательная программа **22.02.06** «Сварочное производство
(шифр и наименование специальности)

Разработана в соответствии с учебным планом направления подготовки (специальности) **22.02.06** «Сварочное производство
(шифр по ОКСО и наименование)

Базовая подготовка

Учебный план утвержден ректором университета. _____
20.06.2017 г.

Рабочая программа обсуждена на заседании цикловой методической комиссии (ЦМК)

протокол от 22.06.2017 г.

Председатель ЦМК _____ И.П. Лебедева
(подпись)

Разработал(и) Кононов В.Н. преподаватель

г. Находка

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования, утвержденного Министерством образования и науки РФ от 21.04.2014 года № 360, по специальности 22.02.06 «Сварочное производство» и примерной программы утвержденной Министерством образования и науки России 2003г.

Год начала подготовки 2017 г.

Организация-разработчик: Находкинский филиал Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Морской государственный университет имени адмирала Г.И. Невельского»

Разработчик: Кононов В. Н., прегодаватель дисциплины «Физическая культура» Находкинского филиала МГУ им. адм. Г.И. Невельского

Рецензент: Качанов А.П., преподаватель по физической культуре ДМУ (филиал) ФГБОУ ВО «Дальрыбвтуз»

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	2
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	19

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной образовательной программы среднего профессионального образования по программе подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ), по специальности:
22.02.06 «Сварочное производство».

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной образовательной программы (ППССЗ):

общий гуманитарный и социально-экономический цикл

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь**:

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

В результате освоения 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 обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

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

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

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

ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальная учебная нагрузка обучающегося **336** часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **168** часов;
самостоятельной работы обучающегося **168** часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	**Объем часов**
Максимальная учебная нагрузка (всего)	**336**
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	**168**
в том числе:	
теоретические занятия	13
практические занятия	155
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	**168**
Итоговая аттестация в форме ***экзамена***	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Теоретический		9	
Тема 1.1. Теоретико-практические основы физической культуры	**Знания:** целей и задач физической культуры, основных понятий, принципов, терминов, положений, ведущих научных идей, теории, раскрывающей сущность явлений в физической культуре, объективных связей между ними; научных фактов, объясняющих необходимость формирования физической культуры личности		
	Содержание учебного материала:		
	1. **Физическая культура и спорт**. Физическая культура личности; основы законодательства РФ о физической культуре и спорте; деятельная сущность физической культуры и спорта; физическая культура как учебная дисциплина среднего профессионального образования; ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту	3	3
	2. **Основы здорового образа жизни.** Здоровье человека как ценность и факторы его определяющие. Здоровый образ жизни и его взаимосвязь с общей культурой индивида. Составляющие здорового образа жизни. Основные требования к его организации. Физическое самовоспитание и самосовершенствование при здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни	3	3
	Самостоятельная работа обучающихся: Написание сообщения на одну из тем (по выбору): 1.Физическая культура личности 2.Ценностные ориентиры здорового образа жизни 3.Повышение физической и умственной работоспособности средствами физической культуры 4.Как заменить вредные привычки (курение, употребление спиртных напитков и наркотиков) занятиями физическими упражнениями 5.Международное спортивное студенческое движение 6.История возрождения современного Олимпийского движения и его роль в мировой культуре 7.Выдающиеся советские и российские участники Олимпийских игр (на примере одного-двух спортсменов)	3	

Раздел 2. Методико-практический			**11**	
Тема 2.1. Методы и способы формирования умений средствами физической культуры		**Умения:** выполнять упражнения для восстановления работоспособности, снятия усталости, утомления; составлять комплексы упражнений для развития профессионально-значимых двигательных навыков и их выполнение; составлять индивидуальные комплексы упражнений на развитие быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости **Знания:** методики овладения способами деятельности в сфере физической культуры и спорта для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей, составления индивидуальных программ самовоспитания.		
		Содержание учебного материала:		
	1.	**Физические способности человека и их развитие.** Физиологическая и биохимическая природа проявления физических способностей. Биологические факторы, обусловливающие их развитие. Взаимосвязь и взаимозависимость между физическими качествами при их комплексном развитии. Возможная степень развития каждого из них. Возрастные особенности развития. Методические принципы, средства и методы развития быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости. Возможности и условия акцентированного развития отдельных физических качеств		3
	2.	**Профессионально-прикладная физическая подготовка.** Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки к труду. Средства, методы и методика направленного формирования профессионально значимых двигательных навыков, устойчивость к профессиональным заболеваниям, профессионально важных физических и психических качеств. Прикладная значимость некоторых видов спорта, специальных комплексов упражнений, тренировочных устройств для ППФП. Примерная схема составления профессиональных программ для осуществления ППФП при конкретной специальности		3
	3.	**Медико-практические занятия.** Методика эффективных и экономичных способов владения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, плавание, передвижение на лыжах). Составление индивидуальных программ физического самовоспитания, корригирующей гимнастики; составление и проведение простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической и тренировочной направленностью; проведение разминки в учебно-тренировочном занятии, оценка и коррекция телосложения при индивидуальном подходе к направленному развитию физических качеств, организация и проведение турпоходов. Основы методики самомассажа; судейства по избранному виду спорта. Простейшие методики оценки		3

		работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Методы контроля над функциональным состоянием организма, за состоянием здоровья (стандарты, индексы, формулы), регулирование психоэмоционального состояния		
	Практические занятия: Выполнение упражнений для восстановления работоспособности, снятия усталости, утомления		5	
	Составление комплекса упражнений для развития профессионально-значимых двигательных навыков и их выполнение			
	Составление индивидуального комплекса упражнений на развитие быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости			
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Написание сообщения на одну из тем (по выбору): Методика составления индивидуальных программ физического воспитания Методика развития двигательных качеств Методика разработки специальных комплексов упражнений Методика занятий корригирующей гимнастикой Методика совершенствования функциональных возможностей основных систем организма при помощи физических упражнений 2. Выполнение упражнений в соответствии с индивидуальными программами физического самовоспитания, корригирующей гимнастики		6	
Раздел 3. Практический			**316**	
Тема 3.1. Легкая атлетика			**50**	
Тема 3.1. Легкая атлетика	**Умения:** выполнять технику бега на короткие, средние, длинные дистанции; правильно передать эстафетную палочку; технику прыжков в длину с места и разбега, технику прыжков в высоту; технику метания гранаты с разбега; выполнить контрольные нормативы, согласно программе **Знания:** организации самостоятельных занятий легкой атлетикой; основ личной гигиены при занятиях легкой атлетикой; предупреждение травматизма при занятиях легкой атлетикой; техники бега – старт, стартовое ускорение; техники отдельных фаз при метании гранаты; техники отдельных фаз при прыжках в длину, в высоту.			
	Содержание учебного материала:			
	1.	**Бег.** Бег на короткие дистанции (100 м., 200 м., 400 м.). Техника бега – низкий старт, стартовый разбег, бег на дистанции, финиширование. Специальные упражнения		3

		бегуна (бег с ускорением, бег с ходу, с высокого и низкого стартов). Переменный бег, повторный бег. Эстафетный бег, передача и прием эстафетной палочки. Бег на средние дистанции, на длинные дистанции: 500м.,1000м.,2000м.,3000м, кросс. Техника бега – старт, стартовое ускорение. Бег на различных участках дистанции, бег по пересеченной местности, финиширование. Бег на время: юноши – 100м.,1000м.,3000 м; девушки – 100м., 500м.,2000м.		
	2.	**Прыжки.** Прыжки в длину с разбега. Специальные упражнения прыгуна в длину: разбег, толчок, полет и приземление. Подготовительные упражнения, применительно к избранному способа прыжка. Совершенствование техники прыжка способом «согнув ноги». Ознакомление с техникой прыжка способом «прогнувшись». Ознакомление с тройным прыжком с места и разбега. Прыжки в высоту с разбега. Специальные упражнения прыгуна в высоту. Совершенствование техники прыжка способом «перешагивание»		3
	3.	**Метание.** Метание гранаты: техника - держание гранаты, разбег, скоростные шаги, финальное усилие, траектория полета. Специальные упражнения для обучения метанию гранаты с места, с 3-5 шагов разбега, с полного разбега. Метание гранаты на результат		3
	Практические занятия: Отработка техники бега на короткие дистанции (100 м., 200 м., 400 м.).		25	
	Отработка техники эстафетного бега, передача и прием эстафетной палочки			
	Отработка техники бега на средние и длинные дистанции: 500м.,1000м.,2000м.,3000м, кросс.			
	Отработка техники бега на различных участках дистанции, бег по пересеченной местности, финиширование			
	Сдача контрольных нормативов: бег на время: юноши – 100м.,1000м.,3000 м; девушки – 100м., 500м.,2000м.			
	Выполнение специальных упражнений прыгуна в длину: разбег, толчок, полет и приземление			
	Совершенствование техники прыжка способом «согнув ноги»			
	Выполнение специальных упражнений прыгуна в высоту			
	Выполнение специальных упражнений для обучения метанию гранаты			
	Отработка техники метания гранаты			
	Сдача контрольных нормативов: метание гранаты на результат			
	Самостоятельная работа обучающихся:		25	

	1. Индивидуальные занятия в спортивных секциях		
Тема 3.2. Атлетическая гимнастика	**Умения:** выполнять подтягивание, отжимания из различных положений, упражнения для развития брюшного пресса; технически грамотно выполнять упражнения со снарядами: штанга: «жим», «толчок», «рывок», «жим» лежа, приседания со штангой; гиря: «рывок», «толчок», гантели: различные упражнения на все группы мышц; с набивными мячами; выполнять контрольные нормативы согласно требованиям программы **Знания:** сведений о системе силовой подготовки; о соотношении снаряда к собственному весу; требований к комплексу упражнений с различными снарядами	**57**	
	Содержание учебного материала:		
	1. Силовые упражнения: подтягивание, отжимания из различных положений, развитие мышц брюшного пресса и мышц спины		3
	2. Упражнения для развития силы с отягощением: гантели разного веса, гири разного веса, штанга, набивные мячи.		3
	3. Комплекс упражнений на тренажерах.		3
	Практические занятия: Выполнение силовых упражнений для развития мышц плечевого пояса	27	
	Выполнение силовых упражнений для развития мышц брюшного пресса		
	Выполнение упражнений для развития силы с отягощением: гантели разного веса		
	Выполнение упражнений для развития силы с отягощением: гири разного веса		
	Выполнение упражнений для развития силы с отягощением: штанга		
	Выполнение упражнений для развития силы с отягощением: с набивными мячами.		
	Выполнение комплексных упражнений на тренажерах		
	Сдача контрольных нормативов		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Самостоятельное выполнение упражнений: 1.1. для интенсивного развития силы и веса тела – наибольшее количество повторений (5-6 раз) с относительно большими отягощениями; 1.2. для общего развития мускулатуры среднее количество повторений (8-10 раз) с умеренными отягощениями; 1.3. для удаления жировых отложений, выработки рельефа и повышения мышечной выносливости – большее количество повторений (15 и более) с относительно небольшими отягощениями 2. Индивидуальные занятия в спортивных секциях	30	

Тема 3.3. Плавание	**Умения:** выполнять движения рук и ног на суше и на воде; выполнять скольжения на груди и на спине; выполнять технику ныряния; выполнять контрольные нормативы согласно требованиям программы **Знания:** основ врачебного контроля и допуск врача к занятиям по плаванию; правил поведения на воде; гигиенических требований к занятиям плаванием; предупреждения травматизма и переохлаждения; прядка оказания первой помощи пострадавшему; оздоровительного значения занятий плаванием; правил и организации проведения соревнований	**16**	
	Содержание учебного материала:		
	1. **Подготовительные упражнения**: по освоению с водой на мелком месте, ходьба по дну, погружение до подбородка, с головой, с задержкой дыхания, выдох в воду, открывание глаз под водой, полное погружение на вдохе, всплывание (упр. «поплавок»), всплывание и выпрямление рук и ног до положения вытянувшись лежа («звездочка»).		3
	2. **Техника плавания.** Ознакомление с работой рук и ног на суше при плавании различными способами. Тренировка движений ног с опорой руками о бортики, движения рук, стоя на дне. Изучение скольжения на груди и на спине после толчка от бортика или дна водоема, с помощью партнера и без его помощи. Согласованное движение рук и ног в сочетании с дыханием. Различные способы входа в воду, в том числе стартовый прыжок с тумбочки.		3
	3. **Подвижные игры на воде. Ныряние на расстояние**		3
	Практические занятия: Отработка движений ног с опорой руками о бортики	6	
	Отработка движений рук, стоя на дне		
	Выполнение скольжения на груди и на спине после толчка от бортика или дна водоема		
	Отработка движений рук и ног в сочетании с дыханием		
	Отработка техники плавания способом «кроль»		
	Отработка техники плавания способом «брасс»		
	Совершенствование элементов плавания в подвижных играх на воде		
	Отработка техники ныряния		
	Сдача контрольных нормативов ГТО		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Индивидуальное посещение бассейна	10	

Тема 3.4. Баскетбол	**Умения:** выполнять перемещения приставным шагом; ловить, передавать мяч; вести мяч на месте в движении, броски в кольцо с точек трапеции; выполнять штрафные броски на результат; вести двухстороннюю игру с выполнением всех технических приемов в защите и нападении **Знания:** правил игры в баскетбол; организации и проведения соревнований; личную гигиену, предупреждение травматизма; вариантов различных схем нападения, защиты.	**40**	
	Содержание учебного материала:		
	1. Техника игры. Перемещения, бег обычным и приставным шагом с изменением направления и скорости, старты, прыжки, остановки, повороты		3
	2. Владение мячом: ловля-передача мяча на месте и в движении, ведение на месте и в движении, броски по кольцу		3
	3. Техника игры в защите: защитная стойка, перемещения, передвижения обычными и приставными шагами в различных направлениях, передвижения спиной вперед		3
	4. Техника владения мячом и противодействия: овладение мячом при отскоках от щита или кольца, перехваты, вырывание и выбивание мяча. Способы противодействия броскам в кольцо		3
	5. Техника игры в нападении: индивидуальные тактические действия игрока с мячом и без мяча, взаимодействие двух и трех игроков без противника и с противником, варианты тактических схем в нападении. Нападение постепенное, быстрое в отрыв. Нападение через центрового игрока		3
	6. Тактика игры в защите: действия в защите против игрока с мячом, без мяча, взаимодействие двух, трех и более игроков в защите, командные действия, варианты тактических систем в защите. Личная защита, смешанная защита, зонная защита		3
	Практические занятия: Выполнение перемещений, бега обычным и приставным шагом с изменением направления и скорости, стартов, прыжков, остановок, поворотов	20	
	Выполнение ловли-передачи мяча на месте и в движении, ведение на месте и в движении, броски по кольцу.		
	Выполнение бросков в кольцо со штрафной линии		
	Отработка техники игры в защите		
	Выполнение бросков в кольцо с точек трапеции		
	Отработка техники игры в нападении		
	Отработка вариантов тактических систем в защите		
	Отработка в двухсторонней игре различных схем нападения и защиты		

	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Индивидуальные занятия в спортивных секциях	20	
Тема 3.5. Волейбол	**Умения:** выполнять перемещения приставным шагом, приём мяча снизу, сверху, нападающий удар, блоки, подачи мяча; технично выполнять различные игровые приемы **Знания:** правил игры в волейбол; варианты схем нападения, защиты; организации и проведения соревнований; личную гигиену, предупреждение травматизма	**40**	
	Содержание учебного материала:		
	1. Техника игры. Стойка волейболиста: низкая, средняя, высокая. Перемещение приставными шагами вправо, влево, вперед, назад, выпады в различных направлениях.		3
	2. Владение мячом: прием и передача мяча сверху в различных направлениях на месте и в движении. Прием и передача мяча снизу. Отбивание мяча кулаком у верхнего края сетки, прием мяча снизу от сетки. Передача мяча назад, передача в прыжке, передача одной рукой снизу		3
	3. Ознакомление с элементами техники в нападении: разбег, толчок, выпрыгивание, удар, толчок по мячу. Нападающий удар: прямой, боковой, по ходу полета мяча (из зон 4 и 2, а также со второй линии)		3
	4. Подачи: нижняя прямая и боковая, Верхняя прямая боковая. Ознакомление с подачей в прыжке. Выбор места игроком для получения мяча		3
	Практические занятия: Выполнение перемещений приставными шагами вправо, влево, вперед, назад, выпады в различных направлениях	20	
	Отработка приёма мяча снизу, сверху.		
	Отработка одиночного и группового блокирования, игра после блока, страховка блока		
	Отработка техники владения мячом		
	Выполнение элементов техники нападения		
	Выполнение подач		
	Отработка нападающего удара в парах.		
	Отработка различных вариантов схем защиты, нападения в двухсторонней игре.		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Индивидуальные занятия в спортивных секциях	20	
Тема 3.6. Футбол	**Умения:** технично выполнять различные игровые приемы: удар по мячу ногой на точность, передачи мяча, обводка, финты, удары по мячу головой; вбрасывание мяча на дальность; ведение мяча с обводкой стоек и удар по воротам **Знания:** правил игры в футбол; организации и проведения соревнований; личную гигиену,	**47**	

	предупреждение травматизма; варианты различных схем нападения и защиты.		
	Содержание учебного материала:		
	1. **Техника игры:** стойки и перемещения игрока, удары по неподвижному и катящемуся мячу, остановка катящегося мяча, ведение мяча, выбивание и отбор мяча, игра вратаря		3
	2. **Тактические действия в нападении и защите**: индивидуальные тактические действия игрока с мячом и без мяча, групповые взаимодействия игроков без сопротивления и с сопротивлением, варианты тактических систем в нападении и защите		3
	Практические занятия: Выполнение перемещений игрока, ударов по неподвижному и катящемуся мячу, остановок катящегося мяча, ведения мяча, выбивания и отбора мяча	22	
	Отработка ударов по мячу головой, в прыжке, без прыжка.		
	Отработка тактического поведения в нападении и защите		
	Выполнение ударов по мячу ногой в ворота с одиннадцати метров.		
	Отработка передач мяча в квадрате		
	Отработка индивидуальных действий игрока: обводка, финты		
	Отработка командных действий: быстрый прорыв, позиционное нападение.		
	Совершенствование различных систем нападения и защиты		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Индивидуальные занятия в спортивных секциях	25	
Тема 3.7. Настольный теннис	**Умения:** выполнять исходные стойки теннисистов, упражнения с мячом, с ракеткой; различные игровые приемы: подачи, удары – накатом, справа, слева. **Знания:** правил игры в теннис; организации и проведения соревнований; личной гигиены, предупреждения травматизма; основных стоек, способов держания ракетки	**30**	
	Содержание учебного материала:		
	1. **Удары:** подставки, удары без вращения мяча, толчок, откидка, срезка		3
	2. **Способы держания ракетки**: жесткий хват, мягкий хват. Вертикальная хватка или хватка «пером»		3
	3. **Техника игры.** Исходная (при подаче) стойка теннисиста, техника перемещений близко у стола в средней зоне. Перемещение игроков при сочетании ударов справа и слева. Техника игры с разными партнерами. Основные тактические варианты. Правила игры		3
	Практические занятия: Отработка основных стоек теннисистов, тренировка ударов	16	

		Выполнение упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии		
		Выполнение ударов накатом справа и слева		
		Выполнение сочетания ударов, имитации ударов справа и слева		
		Имитация перемещений с выполнением ударов		
		Совершенствование перемещений игроков в сочетании с ударами справа, слева в игре из одной, двух, трех партий		
		Выполнение различных игровых приёмов с разными партнёрами в игре.		
		Самостоятельная работа обучающихся: 1. Индивидуальные занятия в спортивных секциях	14	
Тема 3.8. Лыжная подготовка		**Умения:** выполнять строевые упражнения на лыжах; имитации отдельных поз на лыжах; технику ходов, подъемов, спусков, поворотов, торможений; выполнять контрольные нормативы, согласно программе **Знания:** методику побора лыжной одежды, лыжного инвентаря; особенностей гигиены лыжника; способов предупреждения травм, обморожений и переохлаждения; первой помощи пострадавшему на лыжных соревнованиях	**15**	
		Содержание учебного материала:	20	
	1.	**Специальные и подводящие упражнения**: имитация отдельных поз и элементов техники: стойка, посадка, работа рук, ног, отталкивание ногой ,перенос тела с ноги на ногу, одновременное скольжение , понятие «прокат» и «перекат»; имитация лыжных ходов и переходов с одного хода на другой, на месте и в движении		3
	2.	**Строевые приемы с лыжами и на лыжах**. Повороты на лыжах на месте: переступанием, махом, прыжком. Техника передвижения на лыжах: переменный двухшажный ход, одновременный бесшажный, одновременный двухшажный ход. Переход с одновременных ходов к попеременным и обратно. Выбор способов передвижений в зависимости от рельефа местности, условий скольжения		3
	3.	**Техника подъемов**: скользящим шагом, «полуелочкой», ступающим шагом, «елочкой», «лесенкой»		3
	4.	**Техника спусков**: основная стойка, высокая стойка, низкая стойка. Преодоление неровностей, препятствий		3
	5.	**Техника торможений**: «плугом», «упором», «боковым соскальзыванием», «упором на одну и две палки»		3
	6.	**Техника поворотов**: переступанием, «упором», «плугом». Преодоление препятствий перелезанием, перешагиванием		3
		Практические занятия:	5	

	65. Выполнение строевых приемов с лыжами и на лыжах		
	66. Выполнение имитации отдельных поз: стойка, посадка, работа рук, ног.		
	67. Отработка техники попеременных ходов		
	68. Отработка техники одновременных ходов		
	69. Отработка техники конькового хода		
	70. Выполнение на лыжах техники спусков		
	71. Выполнение на лыжах техники торможений		
	72. Выполнение на лыжах техники поворотов		
	73.Отработка преодолений неровностей, препятствий.		
	74. Передвижение по трассе с применением различных ходов, поворотов, подъемов, спусков, торможений		
	75. Сдача контрольных нормативов: гонки на время: юноши- 5 км, девушки – 3 км		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Индивидуальные занятия в спортивных секциях	10	
Тема 3.9 Ручной мяч		**16**	
	Передача и ловля мяча в тройках, передача и ловля мяча с откосом от площадки, бросок мяча из опорного положения с сопротивлением защитнику, перехваты мяча, выбивание или отбор мяча, тактика игры, скрестное перемещение, подстраховка защитника, нападение, контратака.		
	Практические занятия: 75. Передача и ловля мяча в тройках 76. Передача и ловля мяча с откосом от площадки 77. Бросок мяча из опорного положения с сопротивлением защитнику 78. Перехваты мяча, выбивание или отбор мяча, тактика игры	11	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Выполнение упражнений ОФП: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, приседания, выпрыгивание вверх из полуприсядя. Прыжки через скакалку 30 сек.	5	
	Всего	**336**	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного комплекса, включающего спортивный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, стрелковый тир или место для стрельбы.

Оборудование спортивного комплекса:
- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- учебно-методический комплект по дисциплине;
- скамья для пресса;
- скамья для жима;
- снаряд универсальный для комплексного развития мышц;
- гири;
- мячи волейбольные;
- мячи баскетбольные;
- мячи футбольные;
- ворота футбольные;
- щиты баскетбольные;
- сетка волейбольная;
- информационные стенды.

Технические средства обучения:
телевизор
экран
видеосистема
видеопроектор
диски CD-R

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники: Электронные учебники

1. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие для студентов сред. проф. заведений 2-е изд., перераб. – М: Альфа-М: ИНФРА-М, 2010. – 336 с.
2. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / И.С.Барчуков; под общ. ред. Г.В.Барчуковой. – М.: КНОРУС, 2011. – 368 с. – (Среднее профессиональное образование).
3. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для нач. и сред. проф. образования – М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 272 с.

4. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учебное пособие для студентов средних профессиональных заведений – М.: Академия, 2007. – 152 с.
5. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учебное пособие для студентов средних профессиональных заведений – М.: Академия, 2010. – 176 с.

Дополнительные источники:

1. Баршай В.М. Гимнастика: учебник / В.М. Баршай, В.Н.Курысь, И.Б.Павлов. – Ростов н/Д: Феникс, 2009. – 314, (1) с.: ил.
2. Виноградов Г.П. Атлетизм: Теория и методика тренировки [Текст]: Учебник для высших учебных заведений / Г.П.Виноградов. – М.: Советский спорт, 2009. – 328 с.: ил.
3. Григоревич В.В. Всеобщая история физической культуры и спорта [Текст]: учеб. пособие / В.В. Григоревич. М.: Советский спорт, 2008. – 288с.
4. Гришина Ю.И. Каждому свою программу. Более 300 упражнений для здоровья и фигуры. СПб.: ООО «Синтез Бук». 2008. 336 с.
5. Добовчук С.В. Играйте в футбол: Учебное пособие. – М.: МГИУ, 2007. - 192 с.
6. Евсеев Ю.И. Физическое воспитание / Ю.И.Евсеев. – Ростов н/Д : Феникс, 2010. – 380 с.: ил. – (Высшее образование).
7. Жилкин А.И. Легкая атлетика: учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений / А.И.Жилкин, В.С.Кузьмин, Е.В.Сидорчук. – 6-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 464 с.
8. Кабачков В.А. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи [Текст]: науч.-метод. пособие / В.А.Кабачков, С.А.Полиевский, А.Э.Буров. – М.: Советский спорт, 2010. – 296 с.: ил.
9. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: пособие для студ. высш. учеб. заведений / (Н.Ж.Булгаковой. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 432 с.
10. Олимпийский учебник студента [Текст]: учебное пособие для олимпийского образования в высших учебных заведениях В.С.Родиченко и др.: Олимпийский комитет России – 8-е издание, переработано и дополнено – М.: Советский спорт, 2010., 128 с.: ил.
11. Родин А.В., Губа Д.В. Баскетбол в университете: Теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе [Текст]: учебн. пособие / А.В.Родин, Д.В.Губа. М.: Советский спорт, 2009. – 168 с.
12. Сайганова Е.Г. Физическая культура. Самостоятельная работа : учебное пособие. Бакалавриат / Е.Г.Сайганова, В.А.Дудов. – М. : Изд-во РАГС, 2010. – 228 с.
13. Сайганова Е.Г. Физическая культура : учебное пособие. Бакалавриат / Е.Г.Сайганова, В.А.Дудов. – М. : Изд-во РАГС, 2010. – 270 с.

14. Теория и методика физической культуры: Учебник / под ред. проф. Ю.Ф.Курамшина. – 4-е изд., – М.: Советский спорт, 2010. – 464 с.
15. Физическая культура: Печатная версия электронного учебника/ В.Ю.Волков, Л.М.Волкова: 2-ое изд. испр. и доп. – СПб.: Изд-во Политехн. Ун-та. 2009. 322 с.
16. Физическая культура, обучение и здоровье: основы самостоятельной тренировки студентов вузов: учеб. пособие. - СПб.: СПбГУП. – 2008. -156 с.
17. Физическая культура студента: Учебник для студентов высших учебных заведений / Под общей редакцией В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2009.
18. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / (И.С.Барчуков, Ю.Н.Назаров, С.С.Егоров и др.); под ред. В.Я.Кикотя, И.С.Барчукова. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2010. – 431 с.
19. Хомич М.М., Эммануэль Ю.В., Ванчакова Н.П. Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С.В.Матвеева. – СПб.: Изд-во СПбМГУ им. акад. И.П.Павлова, 2010. – 152 с.

Интернет-ресурсы

1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации);
2. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»);
3. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России);
4. www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

3.3. Требования к организации практических занятий

Для проведения практических занятий на основании медицинских данных о состоянии здоровья, физического развития и подготовленности студентов разделяют на основную, подготовительную и специальную группы. На основании данных о состоянии здоровья, физического развития и подготовленности, студенты распределяются для практических занятий по программе физического воспитания на основную, подготовительную и медицинскую группы.

Название группы	**Медицинская характеристика группы**	**Допускаемая физическая нагрузка**
основная	Лица без отклонений в состоянии здоровья, а также лица, имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья, при достаточном физическом развитии и физической подготовленности	Занятия по учебной программе физического воспитания в полном объеме занятий, занятия в одной из спортивных секций, участие в соревнованиях.
подготовительная	Лица без отклонений в состоянии здоровья, а также лица, имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья, с недостаточной физической подготовленностью	Занятия по учебной программе физического воспитания при условии постепенного освоения комплекса двигательных навыков и умений, особенно связанных с предъявлением организму повышенных требований. Дополнительные занятия для повышения уровня физической подготовленности и физического развития.
специальная	Лица, имеющие отклонения в состоянии здоровья постоянного и временного характера, требующие ограничения физических нагрузок, допущенные к выполнению учебной и производственной работы.	Занятия по специальным учебным программам

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные занятия)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения:	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	- экспертная оценка наблюдения на практическом занятии; - экспертная оценка выполнения контрольных нормативов. Экзамен
Знания:	
роли физической культуры в общекультурном профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.	- экспертная оценка выполнения самостоятельной работы. Экзамен

Приложение 1

ПРИМЕРНЫЕ ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ (УПРАЖНЕНИЯ, ТЕСТЫ) ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Наименование задания	**пол**	**Оценка в очках**				
		5	**4**	**3**	**2**	**1**
На скоростно-силовую подготовленность: бег 100 м.	юноши девушки	13,3 15,8	13,6 16,1	14,0 16,6	14,4 17,1	14,8 18,4
На силовую подготовленность: подтягивание на перекладине	юноши	14	12	10	8	6
На силовую подготовленность: Поднимание туловища	девушки	52	47	42	32	24
На общую выносливость	юн.3000м. дев.2000м	12,10 10,25	12,50 10,40	13,30 11,00	14,00 11,20	14,20 11,35

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ТЕСТЫ ПО ОБЩЕЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

1. Тест на скоростно-силовую подготовленность: бег - 100 м.;
2. Тест на силовую подготовленность:

юноши – подтягивание на перекладине;

девушки –сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке; поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за голову;

3. Тесты на общую выносливость: юноши – бег 3000 м.
девушки – бег 2000 м.;
4. Тесты по ППФП:

Настоящие тесты принимаются в начале учебного года как контрольные, а в конце года – как определяющие сдвиг за прошедший период.

Приложение 2

ПРИМЕРНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ (УПРАЖНЕНИЯ, ТЕСТЫ) ДЛЯ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

ДЕВУШКИ

Вид задания	**Оценка в очках**				
	5	**4**	**3**	**2**	**1**
1. Прыжки в длину с места (см.)	185	175	165	155	145
2. Прыжки в длину с разбега (см.)	355	345	330	310	280
3. Метание гранаты 500 гр. (м.)	22	20,5	19	17	15
4. Подтягивание из виса лежа (перекладина на высоте 105 см.)	20	16	12	9	7
5. Профессионально-прикладная подготовка	Упражнения и тесты разрабатываются руководителями физического воспитания и утверждаются на предметно-цикловой комиссии с учетом специальностей среднего профессионального образования				

ЮНОШИ

Вид задания	**Оценка в очках**				
	5	**4**	**3**	**2**	**1**
1. Прыжки в длину с места (см.)	242	235	230	220	210
2.Прыжки в длину с разбега (см.)	445	430	415	400	380
3.Метание гранаты 700 гр. (м.)	40	37	34	31,5	28
4.Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	14	10	8	6	4
5. Профессионально-прикладная подготовка	Упражнения и тесты разрабатываются руководителем физвоспитания и утверждаются на предметно-цикловой комиссии с учетом специальностей среднего профессионального образования				

Приложение 3

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ТЕСТЫ ДЛЯ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ В КОНЦЕ ОБУЧЕНИЯ

Вид упражнений	**О Ц Е Н К И**					
	Юноши			**Девушки**		
	«5»	**«4»**	**«3»**	**«5»**	**«4»**	**«3»**
Бег 100м. (сек)	13,2	14,0	14,8	16,0	17,0	17,5
Бег 500м. (мин.сек)	-	-	-	1,55	2,05	2,15
Бег 1000м. (мин.сек)	3,2	3,25	3,30	-	-	-
Бег 2000м.(мин.сек)	-	-	-	11,0	11,50	12,30
Бег 3000м.(мин.сек)	12,3	13,30	14,30	-	-	-
Метание гранаты:						
500 г. (м)	-	-	-	20	18	15
700 г. (м)	40	35	30	-	-	-
Прыжки в длину с разбега (м)	4,5	4,30	4,10	3,40	3,20	3,00
Подтягивание (раз)	14	11	9	-	-	-
Поднимание туловища из положения лежа на спине (мин.раз).	-	-	-	35	30	27
Марш- бросок:						
3 км. (мин)	-	-	-	19	21	23
5 км (мин)	30	32	34	-	-	
Тесты по ППФП						