

**Министерство образования и науки Самарской области**

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ  
«ПОВОЛЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ КОЛЛЕДЖ»**

**УТВЕРЖДАЮ**

Приказ директора колледжа

От 01.09.2016 №269-03

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОУД.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

*«общеобразовательного цикла»  
программы подготовки специалистов среднего звена  
по специальностям технического профиля*

**Самара, 2016**

## **ОДОБРЕНО**

Предметно-цикловой  
(методической) комиссией  
Физической культуры и ОБЖ  
Председатель  
В.В. Кузнецов

Составитель: Кузнецов В.В., Иванова И. А., преподаватель ГБПОУ «ПГК»

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» для специальностей среднего профессионального образования технического профиля: 15.02.01 «Монтаж и техническая эксплуатация промышленного оборудования», 15.02.08 «Технология машиностроения», 23.02.03 «Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта», 09.02.02 «Компьютерные сети», 09.02.03 «Программирование в компьютерных системах», 15.02.07 «Автоматизация технических процессов и производств (по отраслям)», 10.02.02 «Информационная безопасность телекоммуникационных систем», 44.00.00 «Профессиональное обучение (по отраслям)», 12.02.03 «Радиоэлектронные приборные устройства».

Рабочая программа разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования для специальностей среднего профессионального образования, одобренной и утвержденной приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 года.

Рабочая программа разработана в соответствии с методическими рекомендациями и шаблоном, утвержденном в ГБПОУ «Поволжский государственный колледж».

Содержание программы реализуется в процессе освоения студентами программы подготовки специалистов среднего звена с получением среднего (полного) общего образования, разработанной в соответствии с требованиями ФГОС СПО третьего поколения.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>8</b>
<b>2.1 Тематический план.....</b>	<b>8</b>
<b>2.2 Содержание учебной дисциплины.....</b>	<b>11</b>
<b>3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОФИЛЬНОЙ СОСТАВЛЯЮЩЕЙ .....</b>	<b>32</b>
<b>4. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ.....</b>	<b>34</b>
<b>5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>35</b>
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ 1.....</b>	<b>37</b>
<b>ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ .....</b>	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая программа учебной дисциплины ориентирована на реализацию федерального компонента государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) среднего (полного) общего образования ОУД. 04 «Физическая культура» на базовом уровне в пределах программы подготовки специалистов среднего звена (далее ППСЗ) среднего профессионального образования с учетом профиля получаемого профессионального образования.

Содержание программы направлено на достижение следующих целей:

1. формирование умений 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); (в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1645)

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

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

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

5. владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

В ГБПОУ «Поволжский государственный колледж» на «Физическую культуру» по специальностям: 15.02.01 «Монтаж и техническая эксплуатация промышленного оборудования», 15.02.08 «Технология машиностроения», 23.02.03 «Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта», 09.02.02 «Компьютерные сети», 09.02.03 «Программирование в компьютерных системах», 15.02.07 «Автоматизация технических процессов и производств (по отраслям)», 10.02.02 «Информационная безопасность телекоммуникационных систем», 44.00.00 «Профессиональное обучение (по отраслям)», 12.02.03 «Радиоэлектронные приборные устройства», среднего профессионального образования технического профиля отводится 176 часов, в том числе 117 часов аудиторной нагрузки в соответствии с разъяснениями по реализации федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования (профильное обучение) в пределах ППСЗ среднего профессионального образования.

Основу данной программы составляет содержание, согласованное с требованиями федерального компонента стандарта среднего (полного) общего образования базового уровня.

В профильную составляющую входит профессионально направленное содержание, необходимое для формирования у обучающихся профессиональных компетенций.

В программе по дисциплине «Физическая культура», реализуемой при подготовке студентов специальностям технического профиля, профильной составляющей являются темы разделов: легкая атлетика; спортивные игры, волейбол; спортивные игры, баскетбол; атлетическая гимнастика; лыжная подготовка; кроссовая подготовка (виды спорта по выбору для самостоятельной работы: атлетическая гимнастика, работа на тренажерах; дыхательная гимнастика).

В программе теоретические сведения дополняются демонстрациями, лабораторными работами и практическими занятиями.

Программа содержит тематический план, отражающий количество часов, выделяемое на изучение дисциплины «Физическая культура» при овладении студентами специальностями технического профиля.

Резерв времени –176 часов – направлен на изучение:

#### Раздел 1. Легкая атлетика

- Тема 1.1. Обучение бегу на короткие дистанции
- Тема 1.2. Обучение бегу на средние дистанции
- Тема 1.3. Обучение бегу на длинные дистанции
- Тема 1.4. Обучение бегу по прямой и виражу
- Тема 1.5. Обучение бегу на стадионе и пересечённой местности
- Тема 1.6. Эстафетный бег
- Тема 1.7. Обучение технике спортивной ходьбы
- Тема 1.8. Обучение прыжкам в длину

#### Раздел 2. Спортивные игры. Волейбол

- Тема 2.1. Обучение стойкам и перемещениям на площадке. Прием, передача мяча
- Тема 2.2. Обучение нижней и верхней прямой подаче
- Тема 2.3. Обучение нападающему удару, блокированию, страховки у сетки
- Тема 2.4. Обучение тактике игры в защите и в нападении

#### Раздел 3. Спортивные игры. Баскетбол

- Тема 3.1. Обучение перемещению, ведению и передаче мяча
- Тема 3.2. Обучение броскам мяча по кольцу с места и в движении
- Тема 3.3. Обучение тактике игры в защите и в нападении
- Тема 3.4. Обучение командным, групповым и индивидуальным действиям игроков

#### Раздел 4. Атлетическая гимнастика

- Тема 4.1. Составление комплексов упражнений по атлетической гимнастике
- Тема 4.2. Обучение технике работы на блочных тренажёрах
- Тема 4.3. Обучение технике работы со свободными весами (штанги, гантели, гири)

Тема 4.4. Составление комплексов упражнений с собственным весом (турник, брусья)

Тема 4.5. Выполнение комплексов упражнений для развития мышц плечевого пояса

Тема 4.6. Выполнение комплексов упражнений для развития мышц спины и живота

Тема 4.7. Выполнение комплексов упражнений для развития мышц ног

Тема 4.8. Выполнение комплексов упражнений для развития мышц рук

#### Раздел 5. Лыжная подготовка

Тема 5.1. Обучение технике по переменному двушажному ходу

Тема 5.2. Обучение технике одновременному одношажному ходу

Тема 5.3. Обучение технике одновременному двушажному ходу

Тема 5.4. Обучение технике безшажному ходу

Тема 5.5. Обучение технике коньковому ходу

Тема 5.6. Обучение технике поворотам на месте и в движении

Тема 5.7. Обучение технике спусков и подъемов на лыжах

Тема 5.8. Обучение технике торможения на лыжах

Тема 5.9. Передвижение по пересеченной местности

Тема 5.10. Обучение прохождению спусков, подъемов и неровностей на дистанции

#### Раздел 6. Кроссовая подготовка

Тема 6.1. Обучение технике бега со старта группой

Тема 6.2. Обучение технике преодоления препятствий на дистанции кросса (ям, бугров, кустарников)

Тема 6.3. Эстафетный бег в командах

Тема 6.4. Преодоление полосы препятствий (юноши) и вертикальных препятствий (девушки)

Тема 6.5. Обучение технике бега в гору и с горы

Программой предусмотрена самостоятельная внеаудиторная работа, включающая занятия 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.

Контроль качества освоения дисциплины «Физическая культура» проводится в процессе текущего, рубежного контроля и промежуточной аттестации.

Текущий и рубежный контроль проводится в пределах учебного времени, отведенного на дисциплину, как традиционными, так и инновационными методами. Результаты рубежного контроля учитываются при подведении итогов по дисциплине.

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета/дифференцированного зачета по итогам изучения дисциплины в конце учебного года. Дифференцированный зачет по дисциплине проводится за счет времени, отведенного на её освоение, и выставляется на основании результатов выполнения практических занятий, а также точек рубежного контроля.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### «Физическая культура»

#### 2.1 Тематический план

Наименование раздела	Количество часов			
	максимальная учебная нагрузка	самостоятельная учебная работа	обязательная аудиторная учебная нагрузка, в т.ч.:	
			всего занятий	ЛР и ПЗ
Введение	2	-	2	2
Раздел 1. Легкая атлетика	30	12	18	18
Тема 1.1. Обучение бегу на короткие дистанции	2	-	2	2
Тема 1.2. Обучение бегу на средние дистанции	4	2	2	2
Тема 1.3. Обучение бегу на длинные дистанции	4	2	2	2
Тема 1.4. Обучение бегу по прямой и виражу	4	2	2	2
Тема 1.5. Обучение бегу на стадионе и пересечённой местности	4	2	2	2
Тема 1.6. Эстафетный бег	4	2	2	2
Тема 1.7. Обучение технике спортивной ходьбы	4	2	2	2
Тема 1.8. Обучение технике прыжка в длину	2	-	2	2
Раздел 2. Спортивные игры. Волейбол	22	6	16	16
Тема 2.1. Обучение стойкам и перемещениям на площадке. Прием, передача мяча	4	-	4	4
Тема 2.2. Обучение нижней и верхней прямой подаче	6	2	4	4
Тема 2.3. Обучение нападающему удару, блокированию, страховки у сетки	6	2	4	4
Тема 2.4. Обучение тактике игры в защите и в нападении	6	2	4	4
Раздел 3. Спортивные игры. Баскетбол	21	6	15	15



Тема 3.1. Обучение перемещению, ведению и передаче мяча	3	-	3	3
Тема 3.2. Обучение броскам мяча по кольцу с места и в движении	6	2	4	4
Тема 3.3. Обучение тактике игры в защите и в нападении	6	2	4	4
Тема 3.4. Обучение командным, групповым и индивидуальным действиям игроков	6	2	4	4
Раздел 4. Атлетическая гимнастика	40	10	30	30
Тема 4.1. Составление комплексов упражнений по атлетической гимнастике	4	-	4	4
Тема 4.2. Обучение технике работы на блочных тренажёрах	6	2	4	4
Тема 4.3. Обучение технике работы со свободными весами (штанги, гантели, гири)	6	2	4	4
Тема 4.4. Составление комплексов упражнений с собственным весом (турник, брусья)	6	2	4	4
Тема 4.5. Выполнение комплексов упражнений для развития мышц плечевого пояса	4	-	4	4
Тема 4.6. Выполнение комплексов упражнений для развития мышц спины и живота	6	2	4	4
Тема 4.7. Выполнение комплексов упражнений для развития мышц ног	6	2	4	4
Тема 4.8. Выполнение комплексов упражнений для развития мышц рук	2	-	2	2
Раздел 5. Лыжная подготовка	38	14	24	24
Тема 5.1. Обучение технике по переменному двушажному ходу	4	-	4	4
Тема 5.2. Обучение технике одновременному одношажному ходу	4	-	4	4
Тема 5.3. Обучение технике одновременному двушажному ходу	4	2	2	2
Тема 5.4. Обучение технике безшажному ходу	4	2	2	2
Тема 5.5. Обучение технике коньковому ходу	4	2	2	2
Тема 5.6. Обучение технике поворотам на месте и в движении	4	2	2	2
Тема 5.7. Обучение технике спусков и подъемов на лыжах	4	2	2	2
Тема 5.8. Обучение технике торможения на лыжах	4	2	2	2
Тема 5.9. Передвижение по пересеченной местности	4	2	2	2
Тема 5.10. Обучение прохождению спусков, подъемов и неровностей на дистанции	2	-	2	2

Раздел 6. Кроссовая подготовка	23	11	12	12
Тема 6.1. Обучение технике бега со старта группой	6	2	4	4
Тема 6.2. Обучение технике преодоления препятствий на дистанции кросса (ям, бугров, кустарников)	4	2	2	2
Тема 6.3. Эстафетный бег в командах	4	2	2	2
Тема 6.4. Преодоление полосы препятствий (юноши) и вертикальных препятствий (девушки)	4	2	2	2
Тема 6.5. Обучение технике бега в гору и с горы	4	3	2	2
<b>Итого</b>	<b>176</b>	<b>59</b>	<b>117</b>	<b>112</b>

## 2.2 Содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Код образовательного результата	Объем часов	Уровень освоения
<b>Введение</b>	<b>Основы здорового образа и стиля жизни.</b> 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. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокинезия. Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания. Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания.	Зн 1 У 1,У 2,У 3,У 4	2	
<b>Раздел 1.</b>	<i>Легкая атлетика</i>		18	
<b>Тема 1.1.</b> Обучение бегу на короткие дистанции	Содержание учебного материала		<i>Не предусмотрено</i>	2
	1		<i>Не предусмотрено</i>	
	Демонстрации		<i>Не предусмотрено</i>	
	Лабораторные работы		<i>Не предусмотрено</i>	
	Практические занятия 1. Обучение технике бега на короткие дистанции	Зн 1 У 1,У 2,У 3,У 4	2	
	Контрольные работы		<i>Не предусмотрено</i>	
	Самостоятельная работа обучающихся		<i>Не</i>	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Код образовательного результата	Объем часов	Уровень освоения
			<i>предусмотрено</i>	
<b>Тема 1.2.</b> Обучение бегу на средние дистанции	Содержание учебного материала		<i>Не предусмотрено</i>	2
	1		<i>предусмотрено</i>	
	Демонстрации			
	Лабораторные работы		<i>Не предусмотрено</i>	
	Практические занятия 1. Обучение технике бега на средние дистанции	Зн 1 У 1,У 2,У 3,У 4	2	
	Контрольные работы		<i>Не предусмотрено</i>	
	Самостоятельная работа обучающихся Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий (развитие скоростно - силовых качеств, развитие выносливости, развитие своих координационных способностей).		2	
<b>Тема 1.3.</b> Обучение бегу на длинные дистанции	Содержание учебного материала		<i>Не предусмотрено</i>	2
	1		<i>предусмотрено</i>	
	Демонстрации		<i>Не предусмотрено</i>	
	Лабораторные работы		<i>Не предусмотрено</i>	
	Практические занятия 1. Обучение технике бега на длинные дистанции	Зн 1 У 1,У 2,У 3,У 4	2	
	Контрольные работы		<i>Не предусмотрено</i>	
	Самостоятельная работа обучающихся Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий (развитие скоростно - силовых качеств, развитие выносливости, развитие своих координационных способностей).		2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Код образовательного результата	Объем часов	Уровень освоения
<b>Тема 1.4.</b> Обучение бегу по прямой и виражу	Содержание учебного материала		<i>Не предусмотрено</i>	2
	1		<i>Не предусмотрено</i>	
	Демонстрации		<i>Не предусмотрено</i>	
	Лабораторные работы		<i>Не предусмотрено</i>	
	Практические занятия 1. Обучение технике бега по прямой и виражу	Зн 1 У 1,У 2,У 3,У 4	2	
	Контрольные работы		<i>Не предусмотрено</i>	
	Самостоятельная работа обучающихся Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий (развитие скоростно - силовых качеств, развитие выносливости, развитие своих координационных способностей).		2	
<b>Тема 1.5.</b> Обучение бегу на стадионе и пересечённой местности	Содержание учебного материала		<i>Не предусмотрено</i>	2
	1		<i>Не предусмотрено</i>	
	Демонстрации		<i>Не предусмотрено</i>	
	Лабораторные работы		<i>Не предусмотрено</i>	
	Практические занятия 1. Обучение технике бега на стадионе и пересеченной местности	Зн 1 У 1,У 2,У 3,У 4	2	
	Контрольные работы		<i>Не предусмотрено</i>	
	Самостоятельная работа обучающихся Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий (развитие скоростно - силовых качеств, развитие выносливости, развитие своих		2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Код образовательного результата	Объем часов	Уровень освоения
	координационных способностей).			
<b>Тема 1.6.</b> Эстафетный бег	Содержание учебного материала		<i>Не предусмотрено</i>	2
	1		<i>Не предусмотрено</i>	
	Демонстрации		<i>Не предусмотрено</i>	
	Лабораторные работы		<i>Не предусмотрено</i>	
	Практические занятия 1. Техника эстафетного бега	Зн 1 У 1,У 2,У 3,У 4	2	
	Контрольные работы		<i>Не предусмотрено</i>	
	Самостоятельная работа обучающихся Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий (развитие скоростно - силовых качеств, развитие выносливости, развитие своих координационных способностей).		2	
<b>Тема 1.7.</b> Обучение технике спортивной ходьбы	Содержание учебного материала		<i>Не предусмотрено</i>	2
	1		<i>Не предусмотрено</i>	
	Демонстрации		<i>Не предусмотрено</i>	
	Лабораторные работы		<i>Не предусмотрено</i>	
	Практические занятия 1. Обучение технике спортивной ходьбы	Зн 1 У 1,У 2,У 3,У 4	2	
	Контрольные работы		<i>Не предусмотрено</i>	
	Самостоятельная работа обучающихся Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий (развитие скоростно - силовых качеств, развитие выносливости, развитие своих		2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Код образовательного результата	Объем часов	Уровень освоения
	координационных способностей).			
<b>Тема 1.8.</b> Обучение прыжкам в длину	Содержание учебного материала		Не предусмотрено	2
	1		Не предусмотрено	
	Демонстрации		Не предусмотрено	
	Лабораторные работы		Не предусмотрено	
	Практические занятия 1. Обучение технике прыжкам в длину	Зн 1 У 1, У 2, У 3, У 4	2	
	Контрольные работы		Не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся		Не предусмотрено	
<b>Раздел 2.</b>	<i>Спортивные игры. Волейбол</i>		16	
<b>Тема 2.1.</b> Обучение стойкам и перемещениям на площадке. Прием, передача мяча	Содержание учебного материала		Не предусмотрено	2
	1		Не предусмотрено	
	Демонстрации		Не предусмотрено	
	Лабораторные работы		Не предусмотрено	
	Практические занятия 1. обучение стойкам и перемещениям на площадке. 2. обучение технике приема и передачи мяча.	Зн 1 У 1, У 2, У 3, У 4, У 5	4	
	Контрольные работы		Не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся		Не предусмотрено	
<b>Тема 2.2.</b> Обучение	Содержание учебного материала		Не предусмотрено	2
	1		Не предусмотрено	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Код образовательного результата	Объем часов	Уровень освоения
нижней и верхней прямой подаче	Демонстрации		<i>Не предусмотрено</i>	
	Лабораторные работы		<i>Не предусмотрено</i>	
	Практические занятия 1. обучение технике нижней прямой подаче. 2. обучение технике верхней прямой подаче.	Зн 1 У 1, У 2, У 3, У 4, У 5	4	
	Контрольные работы		<i>Не предусмотрено</i>	
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Совершенствование техники и тактики игры в волейбол в процессе самостоятельных занятий (упражнения для развития физических качеств, упражнения для совершенствования техники игры). 2. Изучение правил игры в волейбол.		2	
<b>Тема 2.3.</b> Обучение нападающему удару, блокированию, страховки у сетки	Содержание учебного материала		<i>Не предусмотрено</i>	2
	1		<i>Не предусмотрено</i>	
	Демонстрации		<i>Не предусмотрено</i>	
	Лабораторные работы		<i>Не предусмотрено</i>	
	Практические занятия 1. обучение технике нападающего удара и блокированию. 2. обучение технике страховки у сетки.	Зн 1 У 1, У 2, У 3, У 4, У 5	4	
	Контрольные работы		<i>Не предусмотрено</i>	
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Совершенствование техники и тактики игры в волейбол в процессе самостоятельных занятий (упражнения для развития физических качеств, упражнения для совершенствования техники игры). 2. Изучение правил игры в волейбол.		2	



Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Код образовательного результата	Объем часов	Уровень освоения
<b>Тема 2.4.</b> Обучение тактике игры в защите и в нападении	Содержание учебного материала		Не предусмотрено	2
	1		Не предусмотрено	
	Демонстрации		Не предусмотрено	
	Лабораторные работы		Не предусмотрено	
	Практические занятия 1. обучение тактике игры в защите. 2. обучение тактике игры в нападении.	Зн 1 У 1, У 2, У 3, У 4, У 5	4	
	Контрольные работы		Не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Совершенствование техники и тактики игры в волейбол в процессе самостоятельных занятий (упражнения для развития физических качеств, упражнения для совершенствования техники игры). 2. Изучение правил игры в волейбол.		2	
<b>Раздел 3.</b>	<i>Спортивные игры. Баскетбол</i>		15	
<b>Тема 3.1.</b> Обучение перемещению, ведению и передаче мяча	Содержание учебного материала		Не предусмотрено	2
	1		Не предусмотрено	
	Демонстрации		Не предусмотрено	
	Лабораторные работы		Не предусмотрено	
	Практические занятия Обучение технике перемещения, ведения и передаче мяча	Зн 1 У 1, У 2, У 3, У 4, У 5	3	
	Контрольные работы		Не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся		Не предусмотрено	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Код образовательного результата	Объем часов	Уровень освоения
<b>Тема 3.2.</b> Обучение броскам мяча по кольцу с места и в движении	Содержание учебного материала		<i>Не предусмотрено</i>	2
	1		<i>Не предусмотрено</i>	
	Демонстрации		<i>Не предусмотрено</i>	
	Лабораторные работы		<i>Не предусмотрено</i>	
	Практические занятия 1. обучение технике броска мяча по кольцу с места. 2. обучение технике броска мяча по кольцу в движении.	Зн 1 У 1, У 2, У 3, У 4, У 5	4	
	Контрольные работы		<i>Не предусмотрено</i>	
<b>Тема 3.3.</b> Обучение тактике игры в защите и в нападении	Содержание учебного материала		<i>Не предусмотрено</i>	2
	1		<i>Не предусмотрено</i>	
	Демонстрации		<i>Не предусмотрено</i>	
	Лабораторные работы		<i>Не предусмотрено</i>	
	Практические занятия 1. обучение тактике игры в защите. 2. обучение тактике игры в нападении.	Зн 1 У 1, У 2, У 3, У 4, У 5	4	
	Контрольные работы		<i>Не предусмотрено</i>	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Код образовательного результата	Объем часов	Уровень освоения
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол в процессе самостоятельных занятий (упражнения для развития физических качеств, упражнения для совершенствования техники игры).		2	
	2. Изучение правил игры в баскетбол.			
<b>Тема 3.4.</b> Обучение командным, групповым и индивидуальным действиям игроков	Содержание учебного материала		<i>Не предусмотрено</i>	2
	1			
	Демонстрации		<i>Не предусмотрено</i>	
	Лабораторные работы		<i>Не предусмотрено</i>	
	Практические занятия 1. обучение технике командным действиям игроков. 2. обучение технике групповым и индивидуальным действиям игроков.	Зн 1 У 1, У 2, У 3, У 4, У 5	4	
	Контрольные работы		<i>Не предусмотрено</i>	
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол в процессе самостоятельных занятий (упражнения для развития физических качеств, упражнения для совершенствования техники игры). 2. Изучение правил игры в баскетбол.		2	
<b>Раздел 4.</b>	<i>Атлетическая гимнастика</i>			
<b>Тема 4.1.</b> Составление комплексов упражнений по атлетической гимнастике	Содержание учебного материала		<i>Не предусмотрено</i>	2
	1			
	Демонстрации		<i>Не предусмотрено</i>	
	Лабораторные работы		<i>Не предусмотрено</i>	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Код образовательного результата	Объем часов	Уровень освоения
	Практические занятия 1. Обучение подбора комплексов упражнений по атлетической гимнастике	Зн 1 У 1, У 2, У 3, У 4	4	
	2. Совершенствование работы комплексов упражнений по атлетической гимнастике			
	Контрольные работы		<i>Не предусмотрено</i>	
	Самостоятельная работа обучающихся		<i>Не предусмотрено</i>	
<b>Тема 4.2.</b> Обучение технике работы на блочных тренажёрах	Содержание учебного материала		<i>Не предусмотрено</i>	2
	1		<i>предусмотрено</i>	
	Демонстрации		<i>Не предусмотрено</i>	
	Лабораторные работы		<i>Не предусмотрено</i>	
	Практические занятиям 1. Обучение технике работы на блочных тренажёрах 2. Совершенствование технике работы на блочных тренажерах	Зн 1 У 1, У 2, У 3, У 4	4	
	Контрольные работы		<i>Не предусмотрено</i>	
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий.		2	
<b>Тема 4.3.</b> Обучение технике работы со свободными весами (штанги, гантели, гири)	Содержание учебного материала		<i>Не предусмотрено</i>	2
	1		<i>предусмотрено</i>	
	Демонстрации		<i>Не предусмотрено</i>	
	Лабораторные работы		<i>Не предусмотрено</i>	
	Практические занятия	Зн 1	4	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Код образовательного результата	Объем часов	Уровень освоения
	1. Обучение технике работы со свободными весами (штанги, гантели, гири) 2. Совершенствование техники работы со свободными весами (штанги, гантели, гири)	У 1, У 2, У 3, У 4		
	Контрольные работы		Не	
			предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий.		2	
<b>Тема 4.4.</b> Составление комплексов упражнений с собственным весом (турник, брусья)	Содержание учебного материала		Не	
	1		предусмотрено	2
	Демонстрации		Не предусмотрено	
	Лабораторные работы		Не предусмотрено	
	Практические занятия 1. Обучение подбора комплексов упражнений с собственным весом (турник, брусья) 2. Совершенствование комплекса упражнений с собственным весом (турник, брусья)	Зн 1 У 1, У 2, У 3, У 4	4	
	Контрольные работы		Не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий.		2	
<b>Тема 4.5.</b> Выполнение комплексов упражнений для развития мышц	Содержание учебного материала		Не	
	1		предусмотрено	2
	Демонстрации		Не предусмотрено	
	Лабораторные работы		Не	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Код образовательного результата	Объем часов	Уровень освоения
плечевого пояса	Практические занятия 1. Выполнение комплекса упражнений для развития мышц плечевого пояса №1 2. Выполнение комплекса упражнений для развития мышц плечевого	Зн 1 У 1, У 2, У 3, У 4	предусмотрено 4	
	пояса №2			
	Контрольные работы		Не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся		Не предусмотрено	
	Содержание учебного материала		Не предусмотрено	
<b>Тема 4.6.</b> Выполнение комплексов упражнений для развития мышц спины и живота	1		предусмотрено	2
	Демонстрации		Не предусмотрено	
	Лабораторные работы		Не предусмотрено	
	Практические занятия Обучение комплексов упражнений для развития мышц спины 2. Обучение комплексов упражнений для развития мышц живота	Зн 1 У 1, У 2, У 3, У 4	4	
	Контрольные работы		Не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий.		2	
<b>Тема 4.7.</b> Выполнение комплексов упражнений для	Содержание учебного материала		Не предусмотрено	2
	1		предусмотрено	
Демонстрации		Не предусмотрено		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Код образовательного результата	Объем часов	Уровень освоения
развития мышц ног	Лабораторные работы		<i>Не предусмотрено</i>	
	Практические занятия 1. Выполнение комплекса упражнений для развития мышц ног №1 2. Выполнение комплекса упражнений для развития мышц ног №2	Зн 1 У 1, У 2, У 3, У 4	4	
	Контрольные работы		<i>Не предусмотрено</i>	
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий.		2	
<b>Тема 4.8.</b> Выполнение комплексов упражнений для развития мышц рук	Содержание учебного материала		<i>Не предусмотрено</i>	2
	1		<i>предусмотрено</i>	
	Демонстрации		<i>Не предусмотрено</i>	
	Лабораторные работы		<i>Не предусмотрено</i>	
	Практические занятия 1. Выполнение комплекса упражнений для развития мышц рук №1 2. Выполнение комплекса упражнений для развития мышц рук №2	Зн 1 У 1, У 2, У 3, У 4	2	
	Контрольные работы		<i>Не предусмотрено</i>	
	Самостоятельная работа обучающихся		<i>Не предусмотрено</i>	
<b>Раздел 5.</b>	<i>Лыжная подготовка</i>		24	
<b>Тема 5.1.</b> Обучение технике по переменному двушажному ходу	Содержание учебного материала		<i>Не предусмотрено</i>	2
	1		<i>предусмотрено</i>	
	Демонстрации		<i>Не предусмотрено</i>	
	Лабораторные работы		<i>Не предусмотрено</i>	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Код образовательного результата	Объем часов	Уровень освоения
	Практические задания 1. Обучение технике попеременному двушажному ходу 2. Закрепление техники попеременному двушажному ходу	Зн 1 У 1, У 2, У 3, У 4	4	
	Контрольные работы		Не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся		Не предусмотрено	
<b>Тема 5.2.</b> Обучение технике одновременно - одношажному ходу	Содержание учебного материала		Не предусмотрено	2
	1		предусмотрено	
	Демонстрации		Не предусмотрено	
	Лабораторные работы		Не предусмотрено	
	Практические задания 1. Обучение технике одновременно – одношажному ходу 2. Закрепление техники одновременно – одношажному ходу	Зн 1 У 1, У 2, У 3, У 4	4	
	Контрольные работы		Не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся		Не предусмотрено	
<b>Тема 5.3.</b> Обучение технике одновременном у двушажному ходу	Содержание учебного материала		Не предусмотрено	2
	1		предусмотрено	
	Демонстрации		Не предусмотрено	
	Лабораторные работы		Не предусмотрено	
	Практические задания 1. Обучение технике одновременному двушажному ходу	Зн 1 У 1, У 2, У 3, У 4	2	
	Контрольные работы		Не предусмотрено	



Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Код образовательного результата	Объем часов	Уровень освоения	
	Самостоятельная работа обучающихся Катание на лыжах/коньках в свободное время.		2		
<b>Тема 5.4.</b> Обучение технике безшажному ходу	Содержание учебного материала		<i>Не предусмотрено</i>		2
	1				
	Демонстрации		<i>Не предусмотрено</i>		
	Лабораторные работы		<i>Не предусмотрено</i>		
	Практические задания 1. Обучение технике безшажному ходу	Зн 1 У 1, У 2, У 3, У 4	2		
	Контрольные работы		<i>Не предусмотрено</i>		
	Самостоятельная работа обучающихся Катание на лыжах/коньках в свободное время.		2		
<b>Тема 5.5.</b> Обучение технике коньковому ходу	Содержание учебного материала		<i>Не предусмотрено</i>	2	
	1				
	Демонстрации		<i>Не предусмотрено</i>		
	Лабораторные работы		<i>Не предусмотрено</i>		
	Практические задания 1. Обучение технике коньковому ходу	Зн 1 У 1, У 2, У 3, У 4	2		
	Контрольные работы		<i>Не предусмотрено</i>		
	Самостоятельная работа обучающихся Катание на лыжах/коньках в свободное время.		2		
<b>Тема 5.6.</b> Обучение	Содержание учебного материала		<i>Не предусмотрено</i>	2	
	1				

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Код образовательного результата	Объем часов	Уровень освоения
технике поворотам на месте и в движении	Демонстрации		<i>Не предусмотрено</i>	
	Лабораторные работы		<i>Не предусмотрено</i>	
	Практические задания 1. Обучение технике поворотам на месте и в движении	Зн 1 У 1, У 2, У 3, У 4	2	
	Контрольные работы		<i>Не предусмотрено</i>	
	Самостоятельная работа обучающихся Катание на лыжах/коньках в свободное время.		2	
<b>Тема 5.7.</b> Обучение технике спусков и подъемов на лыжах	Содержание учебного материала		<i>Не предусмотрено</i>	2
	1		<i>предусмотрено</i>	
	Демонстрации		<i>Не предусмотрено</i>	
	Лабораторные работы		<i>Не предусмотрено</i>	
	Практические задания 1. Обучение технике спусков и подъемов на лыжах	Зн 1 У 1, У 2, У 3, У 4	2	
	Контрольные работы		<i>Не предусмотрено</i>	
	Самостоятельная работа обучающихся Катание на лыжах/коньках в свободное время.		2	
<b>Тема 5.8.</b> Обучение технике торможения на лыжах	Содержание учебного материала		<i>Не предусмотрено</i>	2
	1		<i>предусмотрено</i>	
	Демонстрации		<i>Не предусмотрено</i>	
	Лабораторные работы		<i>Не предусмотрено</i>	
	Практические задания 1. Обучение технике торможения на лыжах	Зн 1 У 1, У 2, У 3, У 4	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Код образовательного результата	Объем часов	Уровень освоения
	Контрольные работы		<i>Не предусмотрено</i>	
	Самостоятельная работа обучающихся Катание на лыжах/коньках в свободное время.		2	
<b>Тема 5.9.</b> Передвижение по пересеченной местности	Содержание учебного материала		<i>Не предусмотрено</i>	2
	1		<i>предусмотрено</i>	
	Демонстрации		<i>Не предусмотрено</i>	
	Лабораторные работы		<i>Не предусмотрено</i>	
	Практические задания 1. Обучение технике передвижения по пересеченной местности	Зн 1 У 1, У 2, У 3, У 4	2	
	Контрольные работы		<i>Не предусмотрено</i>	
	Самостоятельная работа обучающихся Катание на лыжах/коньках в свободное время.		2	
<b>Тема 5.10.</b> Обучение прохождению спусков, подъемов и неровностей на дистанции	Содержание учебного материала		<i>Не предусмотрено</i>	2
	1		<i>предусмотрено</i>	
	Демонстрации		<i>Не предусмотрено</i>	
	Лабораторные работы		<i>Не предусмотрено</i>	
	Практические задания 1. Обучение технике прохождения спусков, подъемов и неровностей на дистанции	Зн 1 У 1, У 2, У 3, У 4	2	
	Контрольные работы		<i>Не предусмотрено</i>	
	Самостоятельная работа обучающихся		<i>Не</i>	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Код образовательного результата	Объем часов	Уровень освоения
			<i>предусмотрено</i>	
<b>Раздел 6.</b>	<i>Кроссовая подготовка</i>		12	
<b>Тема 6.1.</b> Обучение техники бега со старта группой	Содержание учебного материала		<i>Не предусмотрено</i>	2
	1		<i>предусмотрено</i>	
	Демонстрации		<i>Не предусмотрено</i>	
	Лабораторные работы		<i>Не предусмотрено</i>	
	Практические занятия 1. Обучение техники бега со старта группой 2. Совершенствование техники бега со старта группой		4	
	Контрольные работы		<i>Не предусмотрено</i>	
	Самостоятельная работа обучающихся Развитие физических качеств в процессе самостоятельных занятий кроссовой подготовкой.		2	
<b>Тема 6.2.</b> Обучение техники преодоления препятствий на дистанции кросса (ям, бугров, кустарников)	Содержание учебного материала		<i>Не предусмотрено</i>	2
	1		<i>предусмотрено</i>	
	Демонстрации		<i>Не предусмотрено</i>	
	Лабораторные работы		<i>Не предусмотрено</i>	
	Практические занятия 1. Обучение технике преодоления препятствий на дистанции кросса (ям, бугров, кустарников)	Зн 1 У 1, У 2, У 3, У 4	2	
	Контрольные работы		<i>Не предусмотрено</i>	
	Самостоятельная работа обучающихся Развитие физических качеств в процессе самостоятельных занятий кроссовой подготовкой.		2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Код образовательного результата	Объем часов	Уровень освоения
<b>Тема 6.3.</b> Эстафетный бег в командах	Содержание учебного материала		<i>Не предусмотрено</i>	2
	1		<i>Не предусмотрено</i>	
	Демонстрации		<i>Не предусмотрено</i>	
	Лабораторные работы		<i>Не предусмотрено</i>	
	Практические занятия 1. Обучение эстафетного бега в командах	Зн 1 У 1, У 2, У 3, У 4	2	
	Контрольные работы		<i>Не предусмотрено</i>	
	Самостоятельная работа обучающихся Развитие физических качеств в процессе самостоятельных занятий кроссовой подготовкой.		2	
<b>Тема 6.4.</b> Преодоление полосы препятствий (юноши) и вертикальных препятствий (девушки)	Содержание учебного материала		<i>Не предусмотрено</i>	2
	1		<i>Не предусмотрено</i>	
	Демонстрации		<i>Не предусмотрено</i>	
	Лабораторные работы		<i>Не предусмотрено</i>	
	Практические занятия 1. Обучение технике преодоления полосы препятствий (юноши) и вертикальных препятствий (девушки)	Зн 1 У 1, У 2, У 3, У 4	2	
	Контрольные работы		<i>Не предусмотрено</i>	
<b>Тема 6.5.</b> Изучение	Содержание учебного материала		<i>Не предусмотрено</i>	2
	1		<i>Не предусмотрено</i>	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Код образовательного результата	Объем часов	Уровень освоения
техники бега в гору и с горы	Демонстрации		<i>Не предусмотрено</i>	
	Лабораторные работы		<i>Не предусмотрено</i>	
	Практические занятия 1. Обучение технике бега в гору и с горы	Зн 1 У 1, У 2, У 3, У 4	2	
	Контрольные работы		<i>Не предусмотрено</i>	
	Самостоятельная работа обучающихся Развитие физических качеств в процессе самостоятельных занятий кроссовой подготовкой.		3	
Примерная тематика курсовой работы (проекта)			<i>Не предусмотрено</i>	
Самостоятельная работа обучающихся над курсовой работой (проектом)			<i>Не предусмотрено</i>	
<b>Всего:</b>			176	

### Образовательные результаты освоения учебной дисциплины «Физическая культура»

Код	Наименование результата обучения
У 1	уметь 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); (в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1645)
У 2	уметь использовать современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
У 3	уметь использовать основные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
У 4	уметь использовать физические упражнения разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
У 5	уметь использовать технические приемы и двигательные действия базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Код	Наименование результата обучения
Зн 1	знать современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.

### **3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОФИЛЬНОЙ СОСТАВЛЯЮЩЕЙ**

#### **для технического профиля**

Содержание профильной составляющей для специальностей 15.02.01 «Монтаж и техническая эксплуатация промышленного оборудования», 15.02.08 «Технология машиностроения», 23.02.03 «Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта», 09.02.02 «Компьютерные сети», 09.02.03 «Программирование в компьютерных системах», 15.02.07 «Автоматизация технических процессов и производств (по отраслям)», 10.02.02 «Информационная безопасность телекоммуникационных систем», 44.00.00 «Профессиональное обучение (по отраслям)», 12.02.03 «Радиоэлектронные приборные устройства» являются темы основы здорового образа жизни и практические занятия разделов спортивные игры и виды спорта по выбору для самостоятельной работы:

#### **Основы здорового образа жизни:**

1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции.

2. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.

3. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.

4. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.

5. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся.

6. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.

#### **Практические занятия:**

##### **Спортивные игры.**

Совершенствование профессиональной двигательной подготовленности, укрепление здоровья, в том числе развитие координационных способностей, скорости, реакции, ориентация в пространстве; формирование двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; совершенствование взрывной силы; развитие таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитание волевых качеств, инициативности и самостоятельности.



### **Виды спорта по выбору для самостоятельной работы:**

#### **Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах.**

Решение задач коррекции фигуры, регуляция мышечного тонуса. Воспитание абсолютной и относительной силы избранных групп мышц.

Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий.

#### **Дыхательная гимнастика.**

Дыхательная гимнастика используется для повышения основных функциональных систем: дыхательной и сердечно - сосудистой. Позволяет увеличивать жизненную емкость легких. Классические методы дыхания при выполнении движений. Дыхательные упражнения йогов. Современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко).

#### 4. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ

В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» студент должен:

**знать/понимать:**

Код	Наименование результата обучения
Зн 1	знать современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.

**уметь:**

Код	Наименование результата обучения
У 1	уметь 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); (в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1645)
У 2	уметь использовать современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
У 3	уметь использовать основные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
У 4	уметь использовать физические упражнения разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
У 5	уметь использовать технические приемы и двигательные действия базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

В процессе освоения дисциплины у студентов должны формироваться общие компетенции (ОК):

Код	Наименование результата обучения
ОК 2	организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
ОК 3	решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.
ОК 6	работать в коллективе и команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

## 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

### **Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета спортивный зал, тренажёрный зал, лыжная база, лыжное хранилище, оборудованные раздевалки, душевые.

Оборудование учебного кабинета:

- Спорт. инвентарь;
- Лыжный инвентарь;
- Тренажеры.

**Информационное обеспечение обучения** (перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы)

### **Основные источники**

Для преподавателей

1. Физическая культура / Н.В Решетников [и др.] - М: изд. центр «Академия» 2015. – 176 с.
2. Журавина М.Л. Гимнастика / М.Л. Журавина, Н.К. Меншикова - М: изд. центр «Академия» 2015. – 448 с.
3. Спортивные игры / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, И.П. Савир, А.В. Лесков - М: изд. центр «Академия» 2014. – 520 с.
4. Арзуманов С.Г. Физическое воспитание в школе учащихся 10-11 классов / - Ростов н/Д : Феникс, 2015 – 413 с.

Для студентов

1. Физическая культура / Н.В Решетников - М: изд. центр «Академия» 2015.- 176 с.

### **Дополнительные источники**

Для преподавателей

1. Колобов Ф.Г. Дыхание по Бутейко /М.:АСТ Донецк Сталкер, 2007-120с
2. Орлова Л.М. Дыхательная гимнастика по Стрельниковой М. Н.: Харвест, 2007-144 с.
3. Макаров А.Н. Легкая атлетика/ А.Н. Макаров, П.З. Сирис, В.П.Тенов - Просвещение, 1990-208 с.

Для студентов

1. Журавина М.Л. Гимнастика / М.Л. Журавина, Н.К. Меншикова - М: изд. центр «Академия» 2006. – 448 с.

2. Спортивные игры / Ю.Д. Железняк [и др.] - М: изд. центр «Академия» 2007. – 520 с.
3. Колобов Ф.Г. Дыхание по Бутейко /М.:АСТ Донецк Сталкер2007. – 120 с.
4. Орлова Л.М. Дыхательная гимнастика по Стрельниковой Мн: Харвест, 2007. – 144 с.

**ПРИЛОЖЕНИЕ 1**  
к рабочей программе учебной дисциплины

**ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ  
АКТИВНЫХ И ИНТЕРАКТИВНЫХ ФОРМ И МЕТОДОВ  
ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема учебного занятия</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Активные и интерактивные формы и методы обучения</b>	<b>Код формируемых компетенций</b>
1.	Раздел 1. Легкая атлетика	18	Активная и интерактивная формы, метод демонстрации, метод объяснения, метод самоконтроля, взаимоконтроля (рефлексивный), соревновательный метод, метод микро – упражнений.	ОК 2 ОК 3 ОК 6
2.	Раздел 2. Спортивные игры. Волейбол	16	Активная и интерактивная формы, метод демонстрации, метод объяснения, метод самоконтроля, взаимоконтроля (рефлексивный), соревновательный метод, метод круговой тренировки.	ОК 2 ОК 3 ОК 6
3.	Раздел 3. Спортивные игры. Баскетбол	15	Активная и интерактивная формы, метод демонстрации, метод объяснения, метод самоконтроля, взаимоконтроля (рефлексивный), соревновательный метод, метод круговой тренировки.	ОК 2 ОК 3 ОК 6
4.	Раздел 4. Атлетическая гимнастика.	30	Активная форма, метод демонстрации, метод объяснения, метод самоконтроля, взаимоконтроля (рефлексивный), соревновательный метод, метод круговой тренировки.	ОК 2 ОК 3 ОК 6
5.	Раздел 5. Лыжная подготовка.	24	Активная форма, метод демонстрации, метод объяснения, метод самоконтроля, взаимоконтроля (рефлексивный), соревновательный метод.	ОК 2 ОК 3 ОК 6
6.	Раздел 6. Кроссовая подготовка.	12	Активная и интерактивная формы, метод демонстрации, метод объяснения, метод самоконтроля, взаимоконтроля (рефлексивный), соревновательный метод.	ОК 2 ОК 3 ОК 6

<b>Код</b>	<b>Наименование результата обучения</b>
ОК 2	организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
ОК 3	решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.
ОК 6	работать в коллективе и команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.