

Государственное профессиональное образовательное учреждение  
«Киселёвский педагогический колледж»

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебной дисциплины Физическая культура  
специальность 09.02.05 Прикладная информатика

Киселёвск

2019

ОДОБРЕНА  
на заседании кафедры общеобразователь-  
ных,  
социально-гуманитарных дисциплин  
и информационных технологий

Протокол №  
от « » 2021 г.

Зав. кафедрой

\_\_\_\_\_ / Сынкova Н.А.

Разработана на основе  
Федерального государственного  
образовательного стандарта  
среднего профессионального  
образования по специальности  
09.02.05 Прикладная информатика (по от-  
раслям)

Заместитель директора по  
учебно-методической работе

\_\_\_\_\_ / Данилина С.А.

**Составитель:** Яновская С.А., преподаватель ГПОУ КПК.

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	19

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «Физическая культура»

## 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалиста среднего звена (ППССЗ) в соответствии с ФГОС по специальностям 09.02.05 Прикладная информатика, входящий в состав укрупненной группы специальностей 09.00.00 Информатика и вычислительная техника.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована преподавателями СПО для осуществления профессиональной подготовки специалистов среднего звена.

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина общего гуманитарного и социально-экономического цикла, направлена на формирование общих компетенций:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

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

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

**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;
- выполнять нормативы Всероссийского комплекса ГТО.

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

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.
- историю возрождения Всероссийского комплекса ГТО.

**1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося – **376** часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – **188** часов; самостоятельной работы обучающегося – **188** часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>376</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>188</b>
<b>в том числе:</b>	
<b>практические занятия</b>	<b>188</b>
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>188</b>
Написание рефератов;	
Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП;	
Выполнение утренней зарядки;	
Составление карточек и подбор упражнений для проведения фрагментов занятий по видам спорта;	
Подбор подвижных игр на развитие физических качеств и обучение двигательным действиям по видам спорта;	
Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий;	
Составление памятки по технике безопасности на занятиях различными видами спорта и по оказанию первой медицинской помощи при несчастных случаях;	
Подбор и проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма.	
<b>Промежуточная аттестация в форме</b>	<b>4, 5, 6, 7 семестры - зачет 8 семестр – дифференцированный зачет</b>

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся,	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Второй год обучения</b>			
<b>Введение</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Роль физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; в сохранении и укреплении его здоровья. Федеральный закон РФ от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ». Современное состояние физической культуры и спорта. Цели и задачи учебной дисциплины «Физическая культура». Основные положения организации физического воспитания в учебном заведении. Внеаудиторная самостоятельная работа и итоговая аттестация студентов по дисциплине «Физическая культура». Профессионально-прикладная особенность физического воспитания в педагогических средних учебных заведениях. Основные требования техники безопасности и охраны труда на занятиях по физическому воспитанию. История возрождения Всероссийского комплекса ГТО.		<b>1</b>
<b>Раздел 1. Формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культуры</b>			
Тема 1.1. Социально-биологические основы физической культуры и здоровый образ жизни	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1	Анатомо-морфологические особенности и физиологические функции организма. Костная и мышечная системы организма и их функции. Мышечная работоспособность при динамической и статической нагрузках. Основы знаний о физиологических механизмах энергообеспечения мышечной деятельности человека. Нагрузка и отдых как важнейшие элементы воздействия на организм человека физическими упражнениями.	2
	2	Изменения в системах кровообращения и дыхания при интенсивной мышечной деятельности. Утомление и восстановление в процессе занятий умственной деятельностью и физическими упражнениями. Двигательная активность как биологическая потребность организма	
	3	Здоровье: физическое, психическое, нравственное и его составляющие. Зависимость здоровья и образа жизни человека от климатических, географических, экологических и социаль-	

		ных факторов. Организм человека - единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития.	
	4	Методики самооценки работоспособности, усталости и утомления. Применение средств физической культуры для обеспечения умственной и физической работоспособности. Влияние биологических ритмов на работоспособность. Массаж как средство восстановления работоспособности и нарушенных функций организма.	
	5	Здоровый образ жизни и его основные элементы: сознательный отказ от вредных привычек, соблюдение личной гигиены, сбалансированное питание, оптимальный режим труда и отдыха, двигательная активность, сохранение и мобилизация функциональных резервов организма, духовно-нравственное совершенствование. Особенности физически тренированного организма.	
	<b>Практические занятия</b>		<b>12</b>
	1	Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для профилактики нарушений осанки и плоскостопия.	2
	2	Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для укрепления основных групп мышц. Разучивание и совершенствование выполнения физических упражнений для нормализации веса.	2
	3	Разучивание и совершенствование выполнения комплексов упражнений для стимуляции зрительного анализатора. Методика развития дыхательных возможностей. Дыхательная гимнастика.	2
	4	Разучивание и совершенствование выполнения комплекса гимнастических упражнений для улучшения работоспособности и снятия общего утомления.	2
	5	Методика использования физкультурно-оздоровительных занятий как средства борьбы с вредными привычками. Проведение студентами фрагментов занятия с использованием самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на улучшение работы органов и систем организма.	2
	6	Ежегодный контроль за уровнем физического состояния. Занесение данных в дневник индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента. Оценка уровня физического здоровья (по Апанасенко Г.Л.).	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>12</b>
	1	Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики.	
	2	Составление реферата на тему: «Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья».	
Тема 1.2. Разви-	<b>Содержание учебного материала</b>		

тие и совершенствование основных жизненно важных физических и профессиональных качеств	1	Развитие физических качеств как единый процесс. Взаимосвязь и взаимозависимость между физическими качествами при их комплексном развитии.		3			
	2	Силовые способности и методика их совершенствования. Виды силовых способностей и их развитие. Средства, методы, методики воспитания силовых способностей. Способы оценки силовых способностей.					
	3	Скоростные способности и методика их совершенствования. Виды скоростных способностей. Факторы, определяющие уровень развития и проявления скоростных способностей. Влияние силовой подготовки на развитие скоростных способностей. Средства, методы, методики воспитания скоростных способностей. Контроль за развитием скоростных способностей.					
	4	Выносливость и методика её развития. Виды выносливости и их характеристика. Особенности проявления выносливости в двигательной деятельности. Выносливость общая и специальная. Средства и методы развития выносливости. Контрольные упражнения для определения показателей, характеризующих выносливость.					
	5	Гибкость и методика её совершенствования. Виды гибкости. Влияние внешних условий на развитие гибкости. Средства, методы и методики развития гибкости. Контрольные упражнения для определения показателей, характеризующих гибкость.					
	6	Координационные способности и пути их совершенствования. Ловкость как комплексное проявление координационных способностей. Координационные способности и их классификация. Средства, методы и методики развития координационных способностей. Контрольные упражнения для определения показателей, характеризующих координационные способности.					
	7	Развитие и совершенствование физических качеств с помощью спортивных игр. Техника и тактика игр: развитие ловкости, гибкости, быстроты реакции, скоростной выносливости, координации движений. Основные методы тренировки: непрерывный, интервальный, круговой, контрольный. Методика проведения соревнований и подготовки к ним.					
	<b>Практические занятия</b>				<b>30</b>		
	1	<i>Развитие силы мышц.</i> Совершенствование выполнения комплекса упражнений с применением отягощений (предельного, не предельного веса, динамического характера). Упражнения с преодолением веса собственного тела: гимнастические упражнения (отжимание в упоре лежа, отжимание на брусьях, подтягивание ног к перекладине, подтягивание в висе, сгибание и разгибание рук в упоре и т.п.).			2	3	
	2	<i>Развитие силы мышц.</i> Легкоатлетические прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия). Упражнения с внешним сопротивлением: с отягощениями			4	3	



	(гантелями, набивными мячами, штангой), с сопротивлением партнера, с сопротивлением внешней среды (бег в гору, бег по песку). Выполнение упражнений на развитие силы основных мышечных групп на силовых тренажерах. Выполнение нормативов ГТО		
3	<i>Развитие силы мышц.</i> Проведение студентами фрагментов занятия с использованием самостоятельно подготовленных комплексов упражнений по развитию силы мышц.	2	3
4	<i>Развитие быстроты.</i> Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег 10 x 10. Бег по разметкам с максимальным темпом. Бег с низкого и среднего старта, стартовый разгон с увеличением расстояния бега. Бег с ускорением на отрезках до 50 м. Метание малых мячей по движущимся мишеням (качущейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой).	2	3
5	<i>Развитие быстроты.</i> Прыжки в длину с места, через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам; бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Выполнение нормативов ГТО.	4	3
6	<i>Развитие выносливости.</i> Бег различной интенсивности с постепенным увеличением его продолжительности до 30–40 мин. Специальные беговые упражнения. Бег и быстрая ходьба по пересеченной местности. Чередование ходьбы, бега и прыжков. Кроссовая подготовка. Выполнение нормативов ГТО	2	3
7	<i>Развитие выносливости.</i> Круговая тренировка.	2	3
8	<i>Развитие гибкости.</i> Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц	2	
9	<i>Развитие гибкости.</i> Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки). Упражнения в равновесии. Упражнения, направленные на развитие гибкости с использованием разнообразных движений: сгибания-разгибания, наклонов и поворотов, вращений и махов. Выполнение нормативов ГТО	2	
10	<i>Развитие координации движений.</i> Выполнение гимнастических упражнений с листа. Зеркальное выполнение упражнений. Прыжки с вращением. Развитие координации движений с использованием танцевальных шагов: галоп, полька, вальс (передвижение вперед, назад, в сторону, с поворотами и т. п.). Упражнения на координацию (поочередные движения руками, на координацию рук и ног в ходьбе, прыжках и т.п.).	2	

	11	<i>Развитие координации движений.</i> Акробатическая подготовка: обучение группировке, перекатам в группировке; кувырок вперед, назад, в сторону; кувырок вперед на одну ногу; мост из положения лежа, с помощью партнера; стойка на лопатках; на руках у опоры, или с помощью партнера.	2	
	12	<i>Развитие координации движений.</i> Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове).	4	
	<b>Самостоятельная работа</b>		16	
	1	Составление комплексов упражнений для развития физических качеств.		
	2	Реферат: «Профессионально-прикладное значение развития физических качеств для педагогических работников».		
Тема 1.3. Развитие и совершенствование основных жизненно важных физических и профессиональных навыков. Баскетбол	2	Разработка и проведение фрагментов занятий по легкой атлетике.		
	<b>Содержание учебного материала</b>			3
	1	Выполнение основных технических и тактических приемов игры: ловля и передача мяча двумя руками и одной рукой, ведение мяча правой и левой рукой, бросок мяча с места и в движении, умение вести двустороннюю игру с соблюдением правил. Нормативы по технике игры. Контрольные игры и соревнования.		
	<b>Практические занятия</b>		12	
	1	Совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки, остановки, повороты (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок).	2	3
	2	Передача мяча двумя руками от груди; передача мяча двумя руками сверху; передача мяча двумя руками снизу; передача мяча одной рукой от плеча; передача одной рукой от головы или сверху; передача одной рукой «крюком»; передача одной рукой снизу; передача одной рукой сбоку; скрытая передача мяча за спиной.	2	3
3	Ведение с высоким и низким отскоком; со зрительным и без зрительного контроля; обводка соперника с изменением высоты отскока; с изменением направления; с изменением скорости; с поворотом и переводом мяча, техника штрафных бросков: подготовка к броску; бросок (техника работы рук и ног).	2	3	
	4	Тактики нападения (индивидуальные, групповые, командные действия), тактики защиты (индивидуальные, групповые, командные действия). Приемы игры в нападении и защите. Правила игры и судейства	2	3

	5	Тактики нападения (индивидуальные, групповые, командные действия), тактики защиты (индивидуальные, групповые, командные действия). Приемы игры в нападении и защите. Правила игры и судейства	2	
	6	Сдача контрольных нормативов: два шага бросок в кольцо; штрафной бросок; баскетбольная «Дорожка» (простейшие элементы баскетбола).	2	3
	<b>Самостоятельная работа</b>		34	
	1	Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП		
<b>Тема 1.4.</b> Развитие и совершенствование основных жизненно важных физических и профессиональных навыков. Волейбол	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1	Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Поддача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка 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. Подвижные игры.		3
	<b>Практические занятия</b>		10	
	1	Совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок), (основная стойка, перемещение вперед, назад, вправо, влево).	2	3
	2	Совершенствование техники, приемов и передачи мяча снизу и сверху двумя руками.	2	3
	3	Совершенствование техники нижней прямой и боковой подачи мяча (стойка во время подачи, работа рук и ног).	2	3
	4	Совершенствование тактики игры в защите и нападении (подача в зону, нападающий удар, блокирование игрока с мячом); знать тактику игры в защите и нападении; знать технику игры; знать правила судейства; выполнять приемы передачи мяча; выполнять нижнюю прямую и боковую, верхнюю прямую подачи; участвовать в судействе соревнований. Техника выполнения бросков мяча	2	3
	5	Нормативы по технике игры. Учебная игра.	2	3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		14	
	1	Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта.		
<b>Тема 1.5.</b> Совершенствование профессионально значимых двигательных умений и	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1	Использование средств физического воспитания и методов спортивной тренировки для совершенствования индивидуального запаса двигательных умений, навыков и знаний в области физической культуры, необходимых для освоения избранной профессиональной деятельности. Методики и формы построения занятий в профессионально прикладной физиче-		3

навыков		ской подготовке (ППФП). Использование в процессе физического воспитания для развития профессионально важных качеств тренажёров и многокомплектного универсального спортивного оборудования. Прикладная значимость рекомендованных видов спорта, специальных комплексов упражнений. Контроль за эффективностью ППФП с помощью специальных тестов.		
	<b>Практические занятия</b>		<b>12</b>	
	1	Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений, направленных на совершенствование умений и навыков по профилирующим видам необходимой двигательной активности.	2	3
	2	Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений, направленных на предупреждение развития профессиональных заболеваний.	2	3
	3	Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для развития профессионально важных качеств с использованием тренажёров и многокомплектного универсального спортивного оборудования.	2	3
	4	Проведение занятий с использованием рекомендованных для профессионально-прикладной физической подготовки видов спорта	2	3
	5	Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической направленностью	2	3
6	<b>Зачет</b> Контроль овладения жизненно важными умениями и навыками: бег на 100 м; бег на 500 м, отжимание в упоре лежа на полу; наклоны туловища вперед; прыжок в длину с места, прыжки через скакалку за 1 мин; выполнение тестов на гибкость и координацию движений. Выполнение нормативов ГТО.	<b>2</b>		
<b>Третий год обучения</b>				
<b>Раздел 2. Физкультурно-спортивная деятельность – средство укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</b>				
Тема 2.1. Влияние физической	<b>Содержание учебного материала</b>			
1	Двигательная активность и формирование здорового образа жизни. Здоровье человека как ценность.			3

культуры и здорового образа жизни на обеспечение здоровья и работоспособности	Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья и успешной профессиональной подготовки. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Личное отношение к здоровью. Режим труда и отдыха. Несовместимость занятий физической культурой и спортом с вредными привычками. Влияние вредных привычек на профессиональную пригодность, на физическое развитие, работоспособность человека, возникновение заболеваний органов дыхания, кровообращения, эндокринной системы и новообразований. Роль семьи в формировании здорового образа жизни.			
	<b>Практические занятия</b>	<b>24</b>		
	1	<i>Физические упражнения в аэробном режиме.</i> Совершенствование выполнения комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики профессиональной направленности.	2	3
	2	Оздоровительная ходьба с целью повышения аэробной способности организма.	2	3
	3	Оздоровительный бег с целью повышения аэробной способности организма.	2	3
	4	<i>Аэробика.</i> Общеразвивающие упражнения выполняемые под ритмичную музыку с целью совершенствования чувства темпа, ритма, координации движений.	2	3
	5	Ходьба, бег, прыжки, выполняемые под ритмичную музыку с целью совершенствования чувства темпа, ритма, координации движений.	2	
	6	Танцевальные элементы, выполняемые под ритмичную музыку с целью совершенствования чувства темпа, ритма, координации движений, гибкости.	2	
	7	Базовые элементы: шаги, бег на месте, поднимание бёдер, махи ногами, выпады, подскоки, скип.	2	3
	8	Совершенствование выполнения комплексов общеразвивающих упражнений оздоровительной направленности.	2	
	9	<i>Развитие отдельных физических качеств и функциональных возможностей организма.</i> Разучивание выполнения динамических упражнений с напряжением мышц (гантельная гимнастика).	2	
10	Использование метода круговой тренировки.	4		
11	Зачет упражнения на силу мышц плечевого пояса и брюшного пресса. Выполнение нормативов ГТО	2		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
	1   Ежедневно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта	24		
Тема 2.2. Ис-	<b>Содержание учебного материала</b>			

пользование спортивных технологий для совершенствования профессионально значимых двигательных умений и навыков	Методические основы производственной физической культуры. Выбор форм, методов и средств производственной физической культуры в зависимости от условий труда и быта работника. Производственная гимнастика. Физическая культура и спорт в свободное время специалиста. Повышение общей и профессиональной работоспособности средствами физической культуры.			
	<b>Практические занятия</b>		<b>36</b>	<b>3</b>
	1	Разучивание выполнения комплексов упражнений производственной гимнастики: вводной;	2	
	2	Совершенствование выполнения комплексов упражнений производственной гимнастики вводной;	2	
	3	Разучивание выполнения комплексов упражнений для проведения физкультурной паузы; физкультурной минутки;	2	
	4	Совершенствование выполнения комплексов упражнений для проведения физкультурной паузы; физкультурной минутки;	2	
	5	Совершенствование ППФП, направленной на развитие выносливости упражнения с гантелями.	2	
	6	Совершенствование ППФП, направленной на развитие выносливости упражнения на тренажерах.	2	
	7	Совершенствование ППФП, направленной на развитие точности двигательного и зрительного анализаторов: броски мяча на точность попадания.	2	
	8	Совершенствование ППФП, направленной на развитие точности двигательного и зрительного анализаторов: жонглирование теннисными мячами.	2	
	9	Совершенствование ППФП, направленной на развитие координации двигательных действий кистей и пальцев рук с использованием упражнений для мелкой моторики кистей рук, упражнений с мячами разного диаметра.	2	
	10	Упражнения на координацию на месте и в движении с ведением баскетбольного мяча и передачей мяча в движении.	2	
	11	Упражнения на координацию на месте и в движении с ведением баскетбольного мяча и передачей мяча в движении.	4	
	12	Упражнения с верхней передачей мяча двумя руками над собой в волейболе, для развития координации движений.	2	
	13	Упражнения с передачей мяча снизу двумя руками над собой в волейболе, для развития координации движений.	4	
	14	Бег на короткие дистанции: специальные беговые упражнения, старт и ускорение, встречная эстафета. Подвижные игры.	2	
	14	Зачет. Контроль овладения жизненно важными умениями и навыками: бег на 60 м; для	4	

		девушек бег на 500 м наклоны туловища вперед; прыжок в длину с места, прыжки через скакалку за 1 мин. Выполнение нормативов ГТО		
		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	36	
	1	Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта.		
<b>Раздел. 3. Физическая культура и здоровый образ жизни в обеспечении профессиональной деятельности и качества жизни</b>		<b>Четвертый год обучения</b>		
Тема 3.1. Использование средств физической культуры и спорта для обеспечения эффективной профессиональной деятельности и улучшения качества жизни		<b>Содержание</b>		
		Задачи физической культуры и спорта в системе организации профессиональной и социальной жизнедеятельности. Качество жизни. Занятия физическими упражнениями оздоровительно-рекреативной направленности с целью оптимизации работоспособности и улучшения качества жизни.		
		<b>Практические занятия</b>	<b>52</b>	<b>3</b>
	1	Использование на занятиях элементов игровой физкультурно-спортивной деятельности рекреационной направленности с применением подвижных игр.	2	
	2	Использование на занятиях элементов игровой физкультурно-спортивной деятельности рекреационной направленности: подвижных игр «Русская лапта».	2	
	3	Использование на занятиях элементов игровой физкультурно-спортивной деятельности рекреационной направленности по легкой атлетике.	2	
	4	Использование на занятиях элементов игровой физкультурно-спортивной деятельности рекреационной направленности с применением спортивной игры бадминтон.	2	
	5	Разучивание комплексов упражнений для совершенствования быстроты реагирования.	2	
	6	Совершенствование техническим приемам игры в волейбол (прием и передачи мяча, подачи мяча).	4	
	7	Совершенствование техническим приемам игры в волейбол (прием и передачи мяча, подачи мяча).	4	
	8	Совершенствование тактическим приемам игры в волейбол (двусторонняя игра)	4	
	9	Совершенствование техническим приемам игры в баскетболе (ловля и передачи мяча, ведение мяча, броски мяча в корзину).	2	
	10	Совершенствование техническим приемам игры в баскетболе (ловля и передачи мяча, веде-	2	

	ние мяча, броски мяча в корзину).		
11	Совершенствование тактическим приемам игры в баскетбол (двусторонняя игра)	2	
12	Совершенствование тактическим приемам игры в баскетбол (двусторонняя игра)	2	
13	Тренировка на тренажерах. Упражнения на мышцы брюшного пресса	2	
14	Тренировка мышц стопы и голени на тренажере для мышц ног.	2	
15	Тренировка внутренних и наружных мышц бедра на тренажере для отведения и приведения ноги в положении стоя.	2	
16	Тренировка мышц передней и задней поверхности бедра на тренажере для сгибания и разгибания ног.	2	
17	Тренировка всех мышц тела на гребном тренажере.	2	
18	Тренировка всех мышц ног на велотренажере.	2	
19	Тренировка мышц грудной клетки на тренажере для мышц грудной клетки.	2	
20	Тренировка мышц плеч на тренажере для толчка руками.	2	
21	Тренировка мышц плеч, мышц верхней части спины и грудной клетки на тренажере для мышц спины. Тренировка на беговой дорожке.	2	
22	Дифференцированный зачет. Контроль качества теоретических знаний по всем изученным разделам	2	
23	Дифференцированный зачет. Контроль овладения жизненно важными умениями и навыками: бег на 100 м; прыжок в длину с места, прыжки через скакалку за 1 мин, бег на 500 м, наклоны туловища вперед; Выполнение нормативов ГТО.	2	
<b>Самостоятельная работа</b>		52	
1	Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта.		

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)



### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

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

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

#### **Спортивное оборудование:**

баскетбольные, волейбольные мячи; щиты, корзины, сетки, стойки, антенны; оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений); оборудование для занятий шейпингом (скакалки, гимнастические коврики, фитболы), гимнастическая перекладина, гимнастическая стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжком и метания;

#### **Технические средства обучения:**

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

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

##### **Основные источники:**

1. Барчуков, И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта учебник [Текст]: / И.С. Барчуков. – Москва: Издательство «КНОРУС», 2015. – 368с.

##### **Дополнительные источники:**

1. Бурбо, Л. Тренируем мышцы живота и спины за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо. – Ростов н/дону: «Феникс», 2005. – 160 с.
2. Горцев, Геннадий. Аэробика Фитнесс. Шейпинг [Текст] / Г. Горцев. – М.: Вече, 2001. – 320 с.
3. Жилкин, А.И. Легкая атлетика. [Текст]/ А.И. Жилкин. В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. – М.: Академия, 2007.- 464с.
4. Киселев, П.А.. Меры безопасности на уроках физической культуры. [Текст]/ П.А.Киселев.- М: ООО «Экстремум», Волгоград. 2004. – 236с.
5. Ланда Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности [Текст] / Б. Х. Ланда – Москва: Издательство Советский спорт. - 2005. – 192с.
6. Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов [Текст]: /Под ред. В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2006. – 123с.
7. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства [Текст]/ Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин. Под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – М.: Издательство центр «Академия», 2008. – 400с.

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Коды формируемых профессиональных и общих компетенций	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>Должен уметь:</b> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - выполнять нормативы Всероссийского комплекса ГТО.	ОК 2,3,6	- оценка результатов выполнения практических заданий
В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен <b>знать:</b> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.	ОК 2,3,6	- оценка защиты реферата - устный опрос