

	МИНОБРНАУКИ РОССИИ Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Ухтинский государственный технический университет»	СК УГТУ 60/05 - 2016
	Индустриальный институт (среднего профессионального образования)	
	Рабочая программа учебной дисциплины	

УТВЕРЖДАЮ
 Проректор
 по учебной работе



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дисциплина **Физическая культура**
 Индекс дисциплины **ОГСЭ.05**
 Специальность **22.02.06 Сварочное производство**

По программе:	базовая	Форма обучения:	очная
Курс:	2-4	Семестр:	3-8
Теоретическое обучение:	8 час.	Экзамен:	-
Практические и лабораторные занятия:	160 час.	Дифф. зачёт:	8 сем.
Самостоятельная работа:	168 час	Зачёт:	3-7 сем.
Всего:	336 час.	Другие формы контроля:	-

СОДЕРЖАНИЕ

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	:
СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	:
УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	1
КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	1

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 22.02.06 Сварочное производство. Программа учебной дисциплины может быть использована Образовательными учреждениями, реализующими образовательную программу среднего общего образования.

1.2 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к общему гуманитарному и социально-экономическому учебному циклу ППССЗ базовой подготовки.

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, профессиональном и социальном развитии человека.

- основы здорового образа жизни.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 336 часа, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 176 часов;
самостоятельной работы обучающегося 168 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

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	8
Практические занятия	160
Контрольные работы	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	168

2.2.1 Тематический план и содержание учебной дисциплины "ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА"

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практических и самостоятельных работ обучающихся	Объем часов	Уровень усвоения
1	2	3	4
	2 курс	66	
	Теория	2	
	Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека.	1	2
	Основы здорового образа и стиля жизни.	1	2
	Самостоятельная работа: 1. Режим двигательного дня. Чередование работы и отдыха. 2. Доклад	5	3
	Раздел 1		
	Легкая атлетика	16	
Тема 1.1 Кроссовая подготовка и эстафетный бег	Практическое занятие		
	1. Длительный бег в равномерном темпе	1	2
	2. Совершенствование передачи и приема эстафетной палочки в «коридоре»	1	2
	3. Совершенствование старта и стартового разгона бегуна	1	2
	4. Эстафетный бег 4x100 м; 4x 400 м.	1	2
	Самостоятельная работа: 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики. Закрепление и совершенствование 2. Техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	5	3
Тема 1.2 Метание гранаты	Практическое занятие		
	1. Совершенствование метания гранаты	2	2
	2. Метание из различных исходных положений	1	2
	3. Метание на заданное расстояние	1	2
	4. Совершенствование толкания ядра	1	2
	5. Толкание ядра с места	1	2
	Самостоятельная работа: 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики. Закрепление и совершенствование 2. Техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	5	3
Тема 1.3	Практическое занятие		

Прыжок в длину с места	1. Совершенствование упражнений для овладения техникой исходного положения, толчка, приземления	1	2
	2. Совершенствование прыжка в длину с места	1	2
	3. Прыжки на заданное расстояние	1	2
	4. Прыжки через скакалку скамейку	1	2
	5. Контрольный норматив	2	3
	Самостоятельная работа: 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики. Закрепление и совершенствование	5	3
2. Техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.			
Баскетбол		18	
Тема 2.1 Передвижения, ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты. Совершенствование техники передачи мяча.	Практическое занятие		
	1. Техника игры в нападении (передвижения, прыжки, остановки и повороты, ловля и передача мяча)	1	2
	2. Стойки	1	2
	3. Способы держания мяча, держание мяча при передаче, передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, ловля мяча	2	2
	Самостоятельная работа: 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики. 2. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.	5	3
Тема 2.2 Совершенствование техники ведения и передачи мяча на месте и в движении.	Практическое занятие		
	1. Совершенствование ведения с изменением направления скорости передвижения	1	2
	2. Совершенствование передач мяча	1	2
	3. Ловля мяча двумя руками	1	2
	4. Упражнения с набивными мячами	1	2
	5. Совершенствование ловли и передачи мяча с отскоком в пол	1	2

	Самостоятельная работа: 1.Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики. 2.Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.	5	3
Тема 2.3 Техника владения мячом.	Практическое занятие		
	1.Передача мяча: двумя руками от груди, сверху, снизу, одной рукой от плеча	1	2
	2.Ловля мяча: летящего на средней высоте, высоко, низко	1	2
	3.Ведение мяча: высокое и низкое	1	2
	4.Ведение мяча с изменением скорости	1	2
	Самостоятельная работа: 1.Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики. 2.Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.	5	3
Тема 2.4 Совершенствов ание техники владения мячом	Практическое занятие		
	Техника игры в нападении (передвижение, прыжки, остановки, повороты)	1	2
	Развитие прыгучести (упражнения через длинную и короткую скакалку, эстафеты и игры с прыжками, серии прыжков в течение 10, 15, 30 сек.)	1	2
	Упражнения для развития ловкости (броски мяча вверх с поворотом на 180 и 360 градусов во время полёта мяча, броски мяча вверх - назад и ловля двумя руками за спиной).	1	2
	Контрольный норматив	2	3
	Самостоятельная работа: 1.Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики. 2.Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.	5	3
	Раздел 3.		
	Лыжная подготовка	14	
Тема 3.1 Техника ходов	Практическое занятие		
	1. ТБ при занятиях лыжным спортом. Индивидуальный подбор лыжного инвентаря.	1	2

	2. Дозировка физической нагрузки в процессе тренировки на лыжах.	1	2
	3. Комбинированные ходы	1	2
	4. Повторное прохождение отрезков на скорость до 200 м.	1	2
	5. Переход с хода на ход в зависимости от рельефа местности.	1	2
	6. Совершенствование техники спусков, поворотов, подъемов, торможений.	1	2
	7. Совершенствование техники одновременных лыжных ходов	2	2
	8. Совершенствование техники попеременных лыжных ходов.	2	2
	9. Совершенствование техники конькового хода	2	2
	10. Контрольное соревнование	2	2
	Самостоятельная работа: 1.Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики. 2.Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.	10	3
Тема 4.1	Практическое занятие		1
Повторение	Раздел 4.		
стоек,	Волейбол		
	Упражнения с набивными мячами из различных и.п.	18	2
перемещений.	4.Упражнения для овладения техникой приема и передачи мяча различными способами	1	2
Повторение техники приема и передачи мяча сверху и снизу	Самостоятельная работа: 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики. Закрепление и совершенствование 2.Техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	5	3
Тема 4.2	Практическое занятие		2
Повторение техники приема передачи мяча	1.Подготовительные и имитационные упражнения.	1	2
и	2.Упражнения с набивными мячами.	1	2
	3.Упражнения для овладения техникой приема и передачи мяча различными способами	1	2
	4.Расстановка игроков	1	2
	5.Двусторонняя игра	1	2

сверху и снизу Расстановка игроков. Двусторонняя игра.	Самостоятельная работа: 1.Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики. 2.Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	5	3
---	---	----------	---

Тема 4.3 Совершенствование техники приемов и передач мяча сверху и снизу. Совершенствование техники подачи. Двусторонняя игра.	Практическое занятие		
	1.Совершенствование технических приемов волейбола	1	2
	2.Совершенствование техники нижней прямой подачи	1	2
	3.Бросковые упражнения для обучения верхней прямой подачи	1	2
	4.Двусторонняя игра	1	2
	Самостоятельная работа: 1.Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики. 2.Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.	4	3
Тема4.4 Обучение техники нападающего удара. Обучение техники индивидуальных действий игрока без мяча и с мячом. Двусторонняя игра.	Практическое занятие		2
	1.Бросковые упражнения для обучения техники нападающего удара	1	2
	2.Нападающий удар в парах	1	2
	3.Нападающий удар со 2-го номера через связующего (3-й номер)	1	2
	4.Нападающий удар с 4-го номера через связующего (3-й номер)	1	2
	5.Двусторонняя игра	1	2
	6.Зачет	2	3
	Самостоятельная работа: Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.	4	3

	3 курс	58	
	Теория	2	
	1.Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье	1	2
	2.Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания.	1	2
	Самостоятельная работа: 1.Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия. 2.Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса. 3.Проведение студентами самостоятельно подготовленных упражнений.	4	3
	Раздел 1.		
	Легкая атлетика	12	
Тема 1.1 Развитие общей выносливости	Практическое занятие		
	1. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.	1	2
	2. Классификация видов легкой атлетики.	1	2
	3. Старт, стартовые ускорения, бег по дистанции, финиширование	1	2
	4. Кросс с ходьбой на дистанции 1-2 км.	1	3
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики 2. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных	4	3
Тема 1.2 Развитие скоростной выносливости. Повторение техники низкого высокого стартов и	Практическое занятие		3
	1. Постановка стартовых колодок.	1	2
	2. Последовательность выполнения команд.	1	2
	3. Техника работы рук и ног	1	3
	4. Бег на короткие дистанции.	1	2
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики 2. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных	4	3
Тема 1.3 Повторение техники	Практическое занятие		
	1. Техника отталкивания в прыжках в длину с места.	1	2
	2. Специальные беговые и прыжковые упражнения.	1	2

прыжков в длину с места.	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики 2. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	4	3
Тема 1.4 Контрольные нормативы	1.Контрольный норматив	2	3
	Самостоятельная работа: 1.Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики. 2.Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.	4	3
	Раздел 2.		
	Волейбол	16	
Тема 2.1 Совершенствование техники приемов и передач волейбольного мяча сверху и снизу двумя руками. Совершенствование техники нижней прямой подачи. Обучение техники верхней прямой подач. Двусторонняя игра.	Практическое занятие		
	1. Совершенствование техники нижней прямой подачи	1	2
	2.Бросковые упражнения для обучения верхней прямой подачи	1	2
	3. Двусторонняя игра	1	2
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики 2. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий	4	3

Тема 2.2 Обучение техники нападающего удара. Обучение техники индивидуальн ых действий игрока без мяча и с мячом. Двусторонняя игра.	Практическое занятие		
	1.Упражнения для обучения техники нападающего удара	1	2
	2. Нападающий удар со 2-го номера через связующего (3-й номер)	1	2
	3. Нападающий удар с 4-го номера через связующего (3-й номер)	1	2
	4.Двусторонняя игра	1	2
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики 2. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.	4	3
Тема 2.3 Совершенствов ание приемов и передач двумя руками сверху и снизу. Совершенствов ание техники в/б подач. Обучение приемов мяча с подачи в зону 3-го номера.	Практическое занятие		
	1. Прием и передача волейбольного мяча двумя руками сверху и снизу из различных и.п.	1	2
	2.Обучение приему мяча с подачи в зону 3-го номера.	1	2
	3. Двусторонняя игра	1	2
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики 2. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.	4	3

Двусторонняя игра			
Тема 2.4 Повторение техники игры от сетки. Повторение техники нападающего удара. Двусторонняя игра	Практическое занятие		
	1. Техника игры от сетки (подъем мяча, доводка его до партнера, перевод мяча на сторону соперника)	1	2
	2. Нападающий удар в парах	1	2
	3. Нападающий удар со 2-го номера через связующего (3-й номер)	1	2
	4. Нападающий удар с 4-го номера через связующего (3-й номер)	1	2
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики 2. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.	5	3
Тема 2.5 Контрольный урок	Практическое занятие		
	Зачет	2	3
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.	4	3
	Раздел 3.		
	Лыжная подготовка	12	
Тема 3.1 Повторение техники попеременного двухшажного ходов. Повторение техники одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции до 4	Практическое занятие		
	1. Требования по технике безопасности во время занятий лыжным спортом	1	2
	2. Техника попеременного двухшажного лыжного хода и одновременного бесшажного хода.	1	2
	3. Прохождения дистанции до 4 км.	1	3
		Самостоятельная работа 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики 2. Катание на лыжах в свободное время.	5

км.			
Тема 3.2 Повторение техники попеременного двухшажного хода. Повторение техники одновременного одношажного и двухшажного хода. Прохождение дистанции до 4 км	Практическое занятие		
	1.Равновесие, стойка	1	2
	2.Техника одновременного одношажного лыжного хода (цикл хода – скользящий шаг, отталкивание палками, скольжение на двух лыжах)	1	2
	3.Техника попеременного двухшажного лыжного хода (цикл движений – из двух скользящих шагов и двух отталкиваний палками (одно отталкивание палками на каждый шаг)	1	2
	4.Отталкивание	1	2
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики 2. Свободное катание на лыжах (коньках) в свободное время.	5	3
Тема 3.3 Повторение элементов горнолыжной техники (повороты, торможения, техника подъема и торможения, стойки при спусках)	Практическое занятие		
	1.Повороты	1	2
	2.Торможения	1	2
	3.Прохождение дистанции	1	2
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики 2. Свободное катание на лыжах (коньках) в свободное время.	5	3
Тема 3.4 Контрольный урок	Практическое занятие		
	1.Контрольное соревнование	2	3
	Самостоятельная работа обучающихся:	4	3

	1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики 2. Свободное катание на лыжах (коньках) в свободное время.		
	Раздел 4.		
	Футбол	18	
Тема 4.1 Передачи остановки мяча	Практическое занятие		
	1.Передачи продольные, диагональные	1	2
	2.Угловой удар	1	2
	3.Вбрасывание мяча		2
	4.Остановки мяча (внутренней стороной стопы, грудью)	1	2
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики 2. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.	4	3
Тема 4.2 Игра вратаря и удары по воротам	Практическое занятие		
	1.Ловля мяча катящегося снизу, сверху	1	2
	2.Отбивание кулаком, в падении	1	2
	3.Удары по подброшенному мячу, по не подброшенному мячу	1	2
		Самостоятельная работа обучающихся: 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики 2. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий. 3.Игра «квадрат»	4
Тема 4.3 Тактическая подготовка	Практическое занятие		
	1.Открывание, отвлечение соперника, финты	1	2
	2.Быстрый прорыв	1	2
		Самостоятельная работа обучающихся: 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики 2. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий	4
Тема 4.4 Техника	Практическое занятие		
	1.Прыжки толчком двумя, толчком одной ногой	1	2

передвижения	2.Остановки , повороты	1	2
	3. Учебная игра	1	2
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики 2. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.	4	3
Тема 4.5 Техника защиты	Практическое занятие		
	1.Отбор мяча: постановкой стопы	1	2
	2. Отбор мяча: толчком плеча	1	2
	3. Отбор мяча: выбиванием впереди, сбоку	1	2
	4. Отбор мяча: подкатом сбоку, сзади	1	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики 2. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.	4	3
Тема 4.6 Тактика нападения	Практическое занятие		
	1.Индивидуальные , командные тактические действия	1	2
	2.Игра по правилам	1	3
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики 2. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий	4	3
Тема 4.7 Выполнение контроль- ного норматива	Практическое занятие		
	1.Выполнение контрольного норматива	1	3
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики 2. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.	4	3
	4 курс	36	
	Раздел 1.		
Общекультурн	Теория	4	

о е и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	1.Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.	1	2
	2.Характеристика некоторых состояний организма: разминка, вработывание, утомление, восстановление.	1	2
	3.Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни	1	2
	4.Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья.	1	2
	Самостоятельная работа обучающихся: 1.Составление комплекса упражнений с общей и профессиональной направленностью	3	3
	Раздел 2.		
	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов.	36	
Тема 2.1. Развитие профессиональной выносливости	Практическое занятие		
	1. Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности.	1	2
	2. Марш-бросок по пересеченной местности	1	2
	3. Общефизическая подготовка	1	2
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики 2.Выполнение комплекса упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня	3	3
Тема 2.2 Развитие профессиональной силовой подготовки.	Практическое занятие		
	1.Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности.	1	2
	2. Метание гранаты	1	2
	3. Комплекс силовых упражнений	1	2
	4. Переноска пострадавшего	1	2

	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики 2. Выполнение комплекса упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня	3	3
Тема 2.3 Воспитание ловкости.	Практическое занятие		
	1. Мини-футбол	1	2
	2. Комплекс упражнений на развитие ловкости	1	2
	3. Прыжковые упражнения	1	2
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики 2. Выполнение комплекса упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня	3	3
Тема 2.4 Воспитание быстроты.	Практическое занятие		
	1. Ускорения с высокого старта	1	2
	2. Комплекс беговых упражнений	1	2
	3. Техника низкого старта	1	2
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики 2. Выполнение комплекса упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня	4	3
Тема 2.5 Воспитание специальной выносливости.	Практическое занятие		
	1. Интервальная беговая тренировка (4*200м через 200м ходьбы)	1	2
	2. Спортивные игры	1	3
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики 2. Выполнение комплекса упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня	3	3
Тема 2.6	Практическое занятие		

Воспитание гибкости.	1. Анализ профессиограммы	1	2
	2. Комплекс упражнений на развитие гибкости	1	2
	3. Упражнения с гимнастическими палками	1	2
	4. Упражнения у шведской стенке	1	2
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики 2. Выполнение комплекса упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня	4	3
Тема 2.7 Воспитание скоростно-силовых качеств.	Практическое занятие		
	1. Формирование профессионально значимых двигательных умений и навыков	1	2
	2. Эстафетный бег	1	2
	3. Прыжки в длину с места	1	2
	4. Беговые и прыжковые упражнения	1	2
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики 2. Выполнение комплекса упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня	4	3
Тема 2.8 Развитие становой силы.	Практическое занятие		
	1. Формирование профессионально значимых физических и психических свойств и качеств	1	2
	2. Упражнения в тренажерном зале для развития силы мышц спины и ног в становом режиме	1	2
	3. Поднятие пострадавшего и переноска его на носилки с дальнейшей транспортировкой	1	2
	4. Спортивные игры	1	2
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики 2. Выполнение комплекса упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня	4	3
Тема 2.9 Прикладные виды	Практическое занятие		
	1. Прикладные виды спорта	1	2
	2. Туристическая эстафета	1	2

спорта.	3. Основы элементов игры в дартс	1	2
	4. Метание малого мяча	1	2
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики 2. Выполнение комплекса упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня	4	3
Тема 2.10 Совершенствование способности поддерживать равновесие.	Практическое занятие		
	1. Комплекс упражнений на фитнесс мячах для равновесия	1	2
	2. Комплекс упражнений для глаз	1	2
	3. Упражнения для развития чувства пространства	1	2
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики 2. Выполнение комплекса упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня	4	3
Тема 2.11 Контрольный урок	Зачет	2	3
	Самостоятельная работа: Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.	4	3
	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 (в любой модификации, включая электронный) 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;
- мячи волейбольные;
- мячи баскетбольные;
- мячи футбольные;
- ворота футбольные;
- щиты баскетбольные;
- сетка волейбольная;
- информационные стенды.

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники

1. Физическая культура: учеб. пособие для студ. сред. проф. учеб. заведений/ Н.В.Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевиц, Г.И. Погадаев. - 9-е изд., стер.- М.: Издательский центр «Академия», 2009.- 176с.

2. Коробейников, Н.К., Михеев, А.А., Николенко, И.Г. Физическое воспитание : Учеб.пособие для ср. спец. Учеб. заведений.- М.: Высш. Шк., 2009.- 336с.

Дополнительные источники:

1 .Матвеев,Л.П. Теория и методика физической культуры: Учеб. пособие, для сред.спец. заведений. - М: Физкультура и спорт 2006.- 543с.

2. Леонова, О.П. Шейпинг. Раздел рабочей программы по курсу «Физическая культура» для средних специальных учебных заведений. - М.: Физкультура и спорт, 2008. - 185с;

Интернет - ресурсы:

1. Всё для учителя физкультуры. - Режим доступа:<http://spo.Iseptember.ru>
2. Методика организации и проведения занятий по «Физической, культуре» для студентов отнесенных к специальной медицинской группе. - Режим доступа:www.old.fgoupsk.ru
3. Основы методики занятий физкультурными упражнениями. - Режим доступа:www.ostu.ru/institutes/iev/ref32.htm
- 4.Сеть творческих учителей. Сообщество учителей физической культуры. - Режим доступа:<http://www.it-n.ru/communities.aspx>.
- 5.Физкультура в школе. - Режим доступа:<http://www.fizkulturavshkole.ru>
6. Физическое воспитание в средних специальных учебных заведениях. - Режим доступа:
www.know.su.link
- 7.Физическая культура в средних специальных учебных заведениях. Режим доступа:
www.otherreferats.allbest.ru
8. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов. [Электронный

ресурс]:

Учебно-методические материалы. - Режим доступа: www.fcior.edu.ru

9. Министерство образования Российской Федерации. - Режим доступа: <http://www.ed.gov.ru>

10. Национальный портал "Российский общеобразовательный портал". - Режим доступа: <http://www.school.edu.ru>

11. Естественнонаучный образовательный портал. - Режим доступа: <http://en.edu.ru>

12. Специализированный портал «Информационно-коммуникационные технологии в образовании». - Режим доступа: <http://www.ict.ru>

13. Электронная библиотека. Электронные учебники. - Режим доступа: <http://subscribe.ru/group/mechanika-studentam/>.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения:	
выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики	Выполнение практических задание, <i>знание</i> нормативов
выполняет простейшие приемы самомассажа и релаксации	Знание теоретического материала, и выполнение практических заданий
проводит самоконтроль при занятиях физическими упражнениями	Знание и выполнение нормативов
преодолевают искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения	Выполняет практические задания
выполняет приемы защиты и самообороны, страховки и само страховки	Выполняет практические задания
осуществляет творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой	Работает в команде
выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	Знание теоретического материала, и выполнение практических заданий
Знания:	
влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни	Знание теоретического материала, и выполнение практических заданий
способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности	Знание теоретического материала, и выполнение практических заданий

правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности		Знание теоретического материала, и выполнение практических заданий
Результаты обучения (развитие профессиональных и общих компетенций)		Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Шифр	Наименование	
ОК6.	Работает в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями. 	Взаимооценка - направлена на взаимную оценку индивидуальных и групповых результатов участников. Социометрия - направлена на оценку командного взаимодействия и ролей участников.
ОК7.	Береть на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий.	Метод обобщения независимых характеристик - направлен на оценку данных, полученных в результате наблюдения за деятельностью студента в различных ситуациях. Работа проектных групп - направлена на оценку общих компетенций, связанных с навыками управления рабочей группой

Нормативно - правовые акты:

1. Конституция Российской Федерации. Принята на референдуме 12 декабря 1993 г. – М., 2005.
2. Закон Российской Федерации «Об образовании» от 10.07.1992 г. № 3266-1 (редакция от 29.12.2010 г.)
3. Типового положение об образовательном учреждении среднего профессионального образования (среднем специальном учебном заведении)», утвержденное постановлением Правительства Российской Федерации от 18 июля 2008 г. № 543
4. Приказ Министерства образования и науки РФ от 15.01.2009 г. № 4 «Об утверждении Порядка приема граждан в государственные образовательные учреждения среднего профессионального образования» (редакция от 11.05.2010 г.)
5. Приказ Министерства образования и науки РФ от 28.09.2009 г. № 357 «Об утверждении перечня вступительных испытаний в образовательные учреждения среднего профессионального образования и высшего профессионального образования, имеющие государственную аккредитацию, по специальностям среднего профессионального образования»
6. Приказ N 355 от 28.09.2009 Об утверждении Перечня специальностей среднего профессионального образования
7. Приказ Министерства образования и науки РФ от 28.09.2009 № 356 « О перечне специальностей среднего профессионального образования, по которым при приеме в имеющие государственную аккредитацию образовательные учреждения среднего и высшего профессионального образования могут проводиться дополнительные испытания творческой и (или) профессиональной направленности»
8. Приказ N 100 от 28.04.2006 О Совете по вопросам развития студенческого самоуправления в образовательных учреждениях высшего и среднего профессионального образования