

**«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ МОРСКОЙ РЫБОПРОМЫШЛЕННЫЙ
КОЛЛЕДЖ» (филиал)
Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования
«КАЛИНИНГРАДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ»**

УТВЕРЖДАЮ
И.О. Директора
**С.Г. Выжимова**
«31» августа 2020 года

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебной дисциплины «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

ДЛЯ СПЕЦИАЛЬНОСТИ 15.02.06 «МОНТАЖ И ТЕХНИЧЕСКАЯ ЭКСПЛУАТАЦИЯ ХОЛОДИЛЬНО-КОМПРЕССОРНЫХ МАШИН И УСТАНОВОК (ПО ОТРОСЛЯМ)»

2020 г.

Программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО)

15.02.06 «МОНТАЖ И ТЕХНИЧЕСКАЯ ЭКСПЛУАТАЦИЯ ХОЛОДИЛЬНО-КОМПРЕССОРНЫХ МАШИН И УСТАНОВОК (по ОТРОСЛЯМ)»

Организация-разработчик: «Санкт-Петербургский морской рыбопромышленный колледж» (филиал) Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Калининградский государственный технический университет»

Разработчики:

Жосан Максим Валентинович- преподаватель физической культуры СПб МРК

Рецензенты:

Нысамбаева Фарида Жупаровна-преподаватель физической культуры университета ИТМО факультета СПО

Бородин Владимир Витальевич- преподаватель физической культуры СПб МРК

Рассмотрена на заседании предметной (цикловой) комиссии общеобразовательных дисциплин СПб МРК

Протокол № _____ от «_____» _____ 20____ г.

Председатель П(Ц)К _____ А.П.Смолев

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	23
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	25

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 СПО

15.02.06 «МОНТАЖ И ТЕХНИЧЕСКАЯ ЭКСПЛУАТАЦИЯ ХОЛОДИЛЬНО-КОМПРЕССОРНЫХ МАШИН И УСТАНОВОК (ПО ОТРОСЛЯМ)»

Программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании в рамках реализации программ переподготовки кадров в учреждениях СПО.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к общему гуманитарному циклу основной профессиональной образовательной программы.

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

формирование физической культуры личности, включение в здоровый образ жизни, систематическое физическое совершенствование.

Для достижения этой цели необходимо решение задач:

создание целостного представления о физической культуре, формирование осознанной потребности к физическому самосовершенствованию, здоровому образу жизни, воспитанию нравственных качеств, обеспечение профессионально прикладной физической подготовленности.

Физическое воспитание проводится на протяжении всего учебного процесса в следующих формах: учебные занятия, занятия в спортивных секциях по интересам, массовые спортивные мероприятия.

Врачебный контроль организуется и проводится в соответствии с требованиями, установленными органами здравоохранения.

в процессе обучения учащиеся сдают нормативы общей физической подготовки утвержденные на заседании предметной комиссии.

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:

основы здорового образа жизни

о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

В результате освоения дисциплины обучающийся должен овладеть общими компетенциями:

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

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

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

ПК 3.1 Участие в планировании работы структурного подразделения для реализации производственной деятельности.

ПК 3.2 Участие в руководстве работой структурного подразделения для реализации производственной деятельности.

ПК 3.3 Участвовать в анализе и оценке качества выполняемых работ структурного подразделения.

1.4.1. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины (очное отделение):

Максимальная учебная нагрузка обучающегося – 336 часов, в том числе:
обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося - 168 часов;
самостоятельная работа обучающегося – 168 часов.

1.4.2. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины (заочное отделение):

Максимальная учебная нагрузка обучающегося – 336 часов, в том числе:
установочное занятие - 2 часа;
самостоятельная работа обучающегося – 334 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

	Очная форма	Заочная форма
Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	336	336
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	168	
в том числе:		
Установочное занятие		2
лабораторные занятия	-	
практические занятия	168	
контрольные работы		
курсовая работа (проект)	-	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	168	334
в том числе:		
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом)	-	
домашняя работа	168	
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета		

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины физическая культура 1-ой курс (заочная форма)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Установочное занятие	Беседа ,объяснение написания контрольной работы по физической культуре	2	
Раздел 1.	теоретический		
Тема 1.1. Социально-биологические основы Ф.К. и спорта.	Практические занятия. Физическая культура и спорт. Физическое воспитание, самовоспитание, самосовершенствование. Психофизическая и профессионально- прикладная подготовка.		3
	Самостоятельная работа обучающихся. Комплекс утренней зарядки	10	3
Тема 1.2 Основные понятия. Биологические и гуманитарные Дисциплины изучающие человека	Курсант должен знать что изучают дисциплины: - биология, анатомия, физиология, физиология спорта, психология. - их взаимосвязь с физической культурой и спортом. Организм человека. Функциональные системы. Саморегуляция. Самосовершенствование. Адаптация. Биоритмы. Двигательная активность. МПК. Гиподинамия. Гипокинезия. Гипоксия.		3
	Самостоятельная работа обучающихся.. Комплекс утренней зарядки	10	3
Тема 1.3 Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся система . Воздействие природных и соц.-экономических факторов на организм человека.	Курсант должен иметь представление : - о взаимодействии систем организма - о воздействии природных и социально- экономических факторов на организм человека. Взаимосвязь всех систем организма. Роль нервной системы в регуляции взаимодействия всех систем организма. Роль желез внутренней секреции в регуляции взаимодействия всех систем организма. Адаптация организма к внешним факторам. Влияние социальных факторов.		3
	Самостоятельная работа обучающихся.. Комплекс утренней зарядки	10	
Тема 1.4 Краткая характеристика функциональных систем Организма . Развитие	Понятие системы организма. Нервная система. Дыхательная система. Сердечно-сосудистая система. Система кроветворения. Пищеварительная система. Ф.К. и личность. Неразрывная связь здоровья человека и его духовного состояния. Физические и психические особенности развития.		3

человека как личности и его организма в процессе активной двигательной деятельности. Возрастные особенности развития .			
Раздел 2.	методико-практический		
Тема 2.1. Основы методики самомассажа	Понятие массажа и самомассажа. Классификация приемов. Успокаивающий самомассаж. Возбуждающий самомассаж. Восстанавливающий самомассаж. Оздоровительный самомассаж. самомассаж при различных травмах. Самостоятельная работа обучающихся. Комплекс упражнений с гантелями		3
		36	3
Раздел 3.	практический		
Тема 3.1 Легкая атлетика	Практические занятия. техника бега и финиширования ; высокий старт ; бег на отрезках ; кроссовая подготовка ; метание мячей (гранат) в цель ; эстафетный бег ; совершенствование техники прыжка с места ; челночный бег		3
	Самостоятельная работа обучающихся Легкий бег	40	3

Тема 3.2
Гимнастика

<p>Практические занятия Строевые упражнения : - повороты на месте , построения и перестроения в колонну По 2 , 4 , 5 и т. д. ; повторение основных понятий : строй , интервал , дистанция , фланги. Общеразвивающие упражнения . комплексы ОРУ без предметов способом поточно в движении ; упражнения на гимнастической скамейке ; упражнения в играх и соревнованиях; упражнения ОФП на различные группы мышц .</p> <p style="text-align: center;">Перекладина высокая</p> <p>Подъем переворотом , подъем в упор силой , подтягивание в висе, широким и узким хватом . Поднимание ног в висе до касания перекладины.</p>		3
Самостоятельная работа обучающихся. Подтягивания. Упражнения на перекладине	30	3

Тема 3.3 Лыжный спорт	Изучение лыжных ходов. Способы передвижения. Способы спусков. Способы подъемов. Способы поворотов.		
	Самостоятельная работа обучающихся. Подтягивания	30	
Тема 3.4. Спортивные игры	Практические занятия. Футбол . Учебная игра . Баскетбол . Совершенствование элементов ранее изученных в школе. Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления скорости, высоты отскока . Совершенствование техники броска по кольцу после ведения . Штрафной бросок . Учебная игра. Волейбол. Совершенствование элементов ранее изученных в школе. Нижняя подача . Чередование приемов и передачи мяча сверху и снизу в парах через сетку. Прием мяча снизу в парах после подачи . Учебная игра.		3
	Самостоятельная работа обучающихся. Легкий бег	40	3
Тема 3.5 Гиревой спорт	Практические занятия. Выполнение с гирей упражнений: жим , толчок , рывок ; а так же упражнений ОФП		3
	Самостоятельная работа обучающихся. Отжимания. Упражнения с гантелями	66	3
Раздел 4	контрольный Выполнение контрольных нормативов		3
	Самостоятельная работа обучающихся. Отжимания	64	
	Всего	336	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины физическая культура 2-ой курс (очная форма)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1.	теоретический	20	
Тема 1.1. Социально-биологические основы Ф.К. и спорта.	Практические занятия. Физическая культура и спорт. Физическое воспитание, самовоспитание, самосовершенствование. Психофизическая и профессионально-прикладная подготовка.	3	3
	Самостоятельная работа обучающихся. Комплекс утренней зарядки	3	3
Тема 1.2 Основные понятия. Биологические и гуманитарные Дисциплины изучающие человека	Курсант должен знать что изучают дисциплины: - биология, анатомия, физиология, физиология спорта, психология. - их взаимосвязь с физической культурой и спортом. Организм человека. Функциональные системы. Саморегуляция. Самосовершенствование. Адаптация. Биоритмы. Двигательная активность. МПК. Гиподинамия. Гипокинезия. Гипоксия.	3	3
	Самостоятельная работа обучающихся.. Комплекс утренней зарядки	3	3
Тема 1.3 Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся система . Воздействие природных и соц.-экономических факторов на организм человека.	Курсант должен иметь представление : - о взаимодействии систем организма - о воздействии природных и социально-экономических факторов на организм человека. Взаимосвязь всех систем организма. Роль нервной системы в регуляции взаимодействия всех систем организма. Роль желез внутренней секреции в регуляции взаимодействия всех систем организма. Адаптация организма к внешним факторам. Влияние социальных факторов.	3	3
	Самостоятельная работа обучающихся.. Комплекс утренней зарядки	3	

<p>Тема 1.4 Краткая характеристика функциональных систем Организма . Развитие человека как личности и его организма в процессе активной двигательной деятельности. Возрастные особенности развития .</p>	<p>Понятие системы организма. Нервная система. Дыхательная система. Сердечно-сосудистая система. Система кроветворения. Пищеварительная система. Ф.К. и личность. Неразрывная связь здоровья человека и его духовного состояния. Физические и психические особенности развития.</p>	2	3
<p>Раздел 2.</p>	<p>методико-практический</p>	10	
<p>Тема 2.1. Основы методики самомассажа</p>	<p>Понятие массажа и самомассажа. Классификация приемов. Успокаивающий самомассаж. Возбуждающий самомассаж. Восстанавливающий самомассаж. Оздоровительный самомассаж. самомассаж при различных травмах.</p>	5	3
<p>Раздел 3.</p>	<p>практический</p>	5	3
<p>Тема 3.1 Легкая атлетика</p>	<p>Практические занятия. техника бега и финиширования ; высокий старт ; бег на отрезках ; кроссовая подготовка ; метание мячей (гранат) в цель ; эстафетный бег ; совершенствование техники прыжка с места ; челночный бег</p>	15	3
	<p>Самостоятельная работа обучающихся Легкий бег</p>	15	3

Тема 3.2
Гимнастика

<p>Практические занятия Строевые упражнения : - повороты на месте , построения и перестроения в колонну По 2 , 4 , 5 и т. д. ; повторение основных понятий : строй , интервал , дистанция , фланги. Общеразвивающие упражнения . комплексы ОРУ без предметов способом поточно в движении ; упражнения на гимнастической скамейке ; упражнения в играх и соревнованиях; упражнения ОФП на различные группы мышц .</p> <p style="text-align: center;">Перекладина высокая</p> <p>Подъем переворотом , подъем в упор силой , подтягивание в висе, широким и узким хватом . Поднимание ног в висе до касания перекладины.</p>	9	3
<p>Самостоятельная работа обучающихся. Подтягивания</p>	9	3

Тема 3.3. Спортивные игры	Практические занятия. Футбол . Учебная игра . Баскетбол . Совершенствование элементов ранее изученных в школе. Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления скорости, высоты отскока . Совершенствование техники броска по кольцу после ведения . Штрафной бросок . Учебная игра. Волейбол. Совершенствование элементов ранее изученных в школе. Нижняя подача . Чередование приемов и передачи мяча сверху и снизу в парах через сетку. Прием мяча снизу в парах после подачи . Учебная игра.	17	3
	Самостоятельная работа обучающихся. Легкий бег	17	3
Тема 3.4 Гиревой спорт	Практические занятия. Выполнение с гирей упражнений: жим , толчок , рывок ; а так же упражнений ОФП	3	3
	Самостоятельная работа обучающихся. Отжимания	3	3
Раздел 4	контрольный Выполнение контрольных нормативов	4	3
	Самостоятельная работа обучающихся. Отжимания	6	
	Всего	128	

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)

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины физическая культура 3-ий курс (очная форма)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1.	теоретический	18	
Тема 1.1. Социально-биологические основы Ф.К. и спорта.	Практические занятия. Физическая культура и спорт. Физическое воспитание, самовоспитание, самосовершенствование. Психофизическая и профессионально-прикладная подготовка.	2	3
	Самостоятельная работа обучающихся. Комплекс утренней зарядки	2	3
Тема 1.2 Основные понятия. Биологические и гуманитарные Дисциплины изучающие человека	Курсант должен знать что изучают дисциплины: - биология, анатомия, физиология, физиология спорта, психология. - их взаимосвязь с физической культурой и спортом. Организм человека. Функциональные системы. Саморегуляция. Самосовершенствование. Адаптация. Биоритмы. Двигательная активность. МПК. Гиподинамия. Гипокинезия. Гипоксия.	2	3
	Самостоятельная работа обучающихся.. Комплекс утренней зарядки	2	3
Тема 1.3 Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся система . Воздействие природных и соц.-экономических факторов на организм человека.	Курсант должен иметь представление : - о взаимодействии систем организма - о воздействии природных и социально-экономических факторов на организм человека. Взаимосвязь всех систем организма. Роль нервной системы в регуляции взаимодействия всех систем организма. Роль желез внутренней секреции в регуляции взаимодействия всех систем организма. Адаптация организма к внешним факторам. Влияние социальных факторов.	3	3
	Самостоятельная работа обучающихся.. Комплекс утренней зарядки	3	

<p>Тема 1.4 Краткая характеристика функциональных систем Организма . Развитие человека как личности и его организма в процессе активной двигательной деятельности. Возрастные особенности развития .</p>	<p>Понятие системы организма. Нервная система. Дыхательная система. Сердечно-сосудистая система. Система кроветворения. Пищеварительная система. Ф.К. и личность. Неразрывная связь здоровья человека и его духовного состояния. Физические и психические особенности развития.</p>	4	3
<p>Раздел 2.</p>	<p>методико-практический</p>	6	
<p>Тема 2.1. Основы методики самомассажа</p>	<p>Понятие массажа и самомассажа. Классификация приемов. Успокаивающий самомассаж. Возбуждающий самомассаж. Восстанавливающий самомассаж. Оздоровительный самомассаж. самомассаж при различных травмах.</p>	3	3
<p>Раздел 3.</p>	<p>практический</p>	3	3
<p>Тема 3.1 Легкая атлетика</p>	<p>Практические занятия. техника бега и финиширования ; высокий старт ; бег на отрезках ; кроссовая подготовка ; метание мячей (гранат) в цель ; эстафетный бег ; совершенствование техники прыжка с места ; челночный бег</p>	20	3
	<p>Самостоятельная работа обучающихся Легкий бег</p>	20	3

Тема 3.2
Гимнастика

<p>Практические занятия Строевые упражнения : - повороты на месте , построения и перестроения в колонну По 2 , 4 , 5 и т. д. ; повторение основных понятий : строй , интервал , дистанция , фланги. Общеразвивающие упражнения . комплексы ОРУ без предметов способом поточно в движении ; упражнения на гимнастической скамейке ; упражнения в играх и соревнованиях; упражнения ОФП на различные группы мышц .</p> <p style="text-align: center;">Перекладина высокая</p> <p>Подъем переворотом , подъем в упор силой , подтягивание в висе, широким и узким хватом . Поднимание ног в висе до касания перекладины.</p>	12	3
Самостоятельная работа обучающихся. Подтягивания	12	3

Тема 3.3. Спортивные игры	Практические занятия. Футбол . Учебная игра . Баскетбол . Совершенствование элементов ранее изученных в школе. Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления скорости, высоты отскока . Совершенствование техники броска по кольцу после ведения . Штрафной бросок . Учебная игра. Волейбол. Совершенствование элементов ранее изученных в школе. Нижняя подача . Чередование приемов и передачи мяча сверху и снизу в парах через сетку. Прием мяча снизу в парах после подачи . Учебная игра.	27	3
	Самостоятельная работа обучающихся. Легкий бег	27	3
Тема 3.4 Гиревой спорт	Практические занятия. Выполнение с гирей упражнений: жим , толчок , рывок ; а так же упражнений ОФП	5	3
	Самостоятельная работа обучающихся. Отжимания	5	3
Раздел 4	контрольный Выполнение контрольных нормативов	2	3
	Самостоятельная работа обучающихся. Отжимания	6	
	Всего	160	

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)

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины физическая культура 4-ый курс (очная форма)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1.	теоретический	9	
Тема 1.1. Социально-биологические основы Ф.К. и спорта.	Практические занятия. Физическая культура и спорт. Физическое воспитание, самовоспитание, самосовершенствование. Психофизическая и профессионально-прикладная подготовка.	1	3
	Самостоятельная работа обучающихся. Комплекс утренней зарядки	1	3
Тема 1.2 Основные понятия. Биологические и гуманитарные Дисциплины изучающие человека	Курсант должен знать что изучают дисциплины: - биология, анатомия, физиология, физиология спорта, психология. - их взаимосвязь с физической культурой и спортом. Организм человека. Функциональные системы. Саморегуляция. Самосовершенствование. Адаптация. Биоритмы. Двигательная активность. МПК. Гиподинамия. Гипокинезия. Гипоксия.	1	3
	Самостоятельная работа обучающихся.. Комплекс утренней зарядки	1	3
Тема 1.3 Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся система . Воздействие природных и соц.-экономических факторов на организм человека.	Курсант должен иметь представление : - о взаимодействии систем организма - о воздействии природных и социально-экономических факторов на организм человека. Взаимосвязь всех систем организма. Роль нервной системы в регуляции взаимодействия всех систем организма. Роль желез внутренней секреции в регуляции взаимодействия всех систем организма. Адаптация организма к внешним факторам. Влияние социальных факторов.	2	3
	Самостоятельная работа обучающихся.. Комплекс утренней зарядки	2	

<p>Тема 1.4 Краткая характеристика функциональных систем Организма . Развитие человека как личности и его организма в процессе активной двигательной деятельности. Возрастные особенности развития .</p>	<p>Понятие системы организма. Нервная система. Дыхательная система. Сердечно-сосудистая система. Система кроветворения. Пищеварительная система. Ф.К. и личность. Неразрывная связь здоровья человека и его духовного состояния. Физические и психические особенности развития.</p>	1	3
<p>Раздел 2.</p>	<p>методико-практический</p>	4	
<p>Тема 2.1. Основы методики самомассажа</p>	<p>Понятие массажа и самомассажа. Классификация приемов. Успокаивающий самомассаж. Возбуждающий самомассаж. Восстанавливающий самомассаж. Оздоровительный самомассаж. самомассаж при различных травмах.</p>	1	3
<p>Раздел 3.</p>	<p>практический</p>	3	3
<p>Тема 3.1 Легкая атлетика</p>	<p>Практические занятия. техника бега и финиширования ; высокий старт ; бег на отрезках ; кроссовая подготовка ; метание мячей (гранат) в цель ; эстафетный бег ; совершенствование техники прыжка с места ; челночный бег</p>	8	3
	<p>Самостоятельная работа обучающихся Легкий бег</p>	8	3

Тема 3.2
Гимнастика

<p>Практические занятия Строевые упражнения : - повороты на месте , построения и перестроения в колонну По 2 , 4 , 5 и т. д. ; повторение основных понятий : строй , интервал , дистанция , фланги. Общеразвивающие упражнения . комплексы ОРУ без предметов способом поточно в движении ; упражнения на гимнастической скамейке ; упражнения в играх и соревнованиях; упражнения ОФП на различные группы мышц .</p> <p style="text-align: center;">Перекладина высокая</p> <p>Подъем переворотом , подъем в упор силой , подтягивание в висе, широким и узким хватом . Поднимание ног в висе до касания перекладины.</p>	2	3
<p>Самостоятельная работа обучающихся. Подтягивания</p>	2	3

Тема 3.3. Спортивные игры	Практические занятия. Футбол . Учебная игра . Баскетбол . Совершенствование элементов ранее изученных в школе. Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления скорости, высоты отскока . Совершенствование техники броска по кольцу после ведения . Штрафной бросок . Учебная игра. Волейбол. Совершенствование элементов ранее изученных в школе. Нижняя подача . Чередование приемов и передачи мяча сверху и снизу в парах через сетку. Прием мяча снизу в парах после подачи . Учебная игра.	4	3
	Самостоятельная работа обучающихся. Легкий бег	4	3
Тема 3.4 Гиревой спорт	Практические занятия. Выполнение с гирей упражнений: жим , толчок , рывок ; а так же упражнений ОФП	1	3
	Самостоятельная работа обучающихся. Отжимания	1	3
Раздел 4	контрольный Выполнение контрольных нормативов	3	3
	Самостоятельная работа обучающихся. Отжимания	2	
	Всего	48	

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

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия электронного тира, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий и спортивного зала.

Оборудование спортивного зала:

ПК в сборе, шведская стенка 6 шт., турник 5 шт., гимнастическая перекладина 1 шт., маты гимнастические 14 шт., тренажер для верхней и нижней тяги, тренажер «бабочка», стойка для подтягивания, скамья для пресса, стол для настольного тенниса, стол для армрестлинга, гантели, гири, штанги с блинами, спортивная форма, скакалки, секундомеры, рулетка, свистки.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Государственные стандарты по специальностям.
2. Физическая культура : учебник / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др. ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский Федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва и др. - Красноярск : СФУ, 2017. - 612 с. : ил. - Библиогр.: с. 608 - 609 - ISBN 978-5-7638-3640-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151>
3. Небытова, Л.А. Физическая культура : учебное пособие / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова ; Министерство образования и науки РФ, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Северо-Кавказский федеральный университет». - Ставрополь : СКФУ, 2017. - 269 с. : ил. - Библиогр.: с. 263-267 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483844>
4. Евсеев, Ю.И. Физическая культура : учебное пособие / Ю.И. Евсеев. - 9-е изд., стер. - Ростов-на-Дону : Издательство «Феникс», 2014. - 448 с. : табл. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-222-21762-7 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591>.

Дополнительные источники:

1. Алхасов, Д.С. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам : сборник учебно-методических материалов : в 2 ч. / Д.С. Алхасов. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. -

- Ч. 1. - 227 с. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-5660-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429260>
2. Алхасов, Д.С. Профессиональный модуль. «Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам»: МДК «Методика обучения предмету физическая культура». Раздел : Уроки физической культуры в системе физического воспитания школьников (в таблицах и схемах) : методическое пособие / Д.С. Алхасов. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2014. - 96 с. : ил. - ISBN 978-5-4475-3729-6 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274974>
3. Учебник «Физическая культура»10-11 класс, автор Лях В.И.,А.А.Зданевич издательство »Просвещение»,2015 год
4. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. Образования-«Академия» 2014 год.
5. Алхасов, Д.С. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам : сборник учебно-методических материалов : в 2 ч. / Д.С. Алхасов. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - Ч. 2. - 342 с. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-5661-7 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429261>
6. Манжелей, И.В. Педагогические модели физического воспитания : учебное пособие / И.В. Манжелей. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 199 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-5265-7 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426946>

Интернет-ресурсы:

1. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» Web: www.infosport.ru/xml/t/default.xml Федеральный портал «Российское образование»: Web: <http://www.edu.ru>.
2. Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской федерации Web: minstm.gov.ru.
3. Федеральный портал «Российское образование»: Web: www.edu.ru
4. Официальный сайт Олимпийского комитета России Web: www.olympic.ru

4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и сдачи контрольных нормативов.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none">- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. <p>В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none">- основы здорового образа жизни- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	<p>Формы контроля обучения:</p> <ul style="list-style-type: none">- домашние задания-практические занятия <p>Методы оценки результатов обучения:</p> <ul style="list-style-type: none">-работа на уроке-сдача контрольных нормативов.