

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ МАРИЙ ЭЛ  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное  
учреждение Республики Марий Эл

**"Марийский политехнический техникум"**

**УТВЕРЖДАЮ**

Заместитель директора  
по учебной работе ГБПОУ  
Республики Марий Эл «МПТ»

  
В.С. Лисин  
« 27 » июне 2018 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОУД.07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

(для профессий СПО технического профиля)

Йошкар-Ола, 2018

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в профессиональных образовательных организациях СПО, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования при подготовке квалифицированных рабочих, служащих.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, реализующих основную образовательную программу СПО на базе основного общего образования с одновременным получением среднего общего образования (Рекомендовано ФГАУ «ФИРО», Протокол № 3 от 21 июля 2015г. Регистрационный номер рецензии 383 от 23 июля 2015г.)

Организация-разработчик:

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Республики Марий Эл "Марийский политехнический техникум" (ГБПОУ Республики Марий Эл «МПТ»)


Разработчики:

Заболотских Н.В., преподаватель ГБПОУ Республики Марий Эл «МПТ»

Рекомендована цикловой методической комиссией педагогов математических, естественно-научных, общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин

Протокол заседания цикловой методической комиссии

№ 9 от «27» июля 2018 г.

Председатель ЦМК  / Иви С.В.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	стр. 4
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	7
<b>3. УСЛОВИЕ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	16
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБ- НОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	18

# **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **ОУД.07 Физическая культура**

### **1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы.**

Учебная дисциплина входит в состав общеобразовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования, для профессий СПО соответствующего профиля профессионального образования.

Реализация программы ОУД.07 Физическая культура направлена на формирование общих компетенций:

ОК2. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.

ОК4. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

ОК9. Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности.

### **1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины.**

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в

коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих **результатов:**

**личностных**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

**метапредметных :**

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в позна-

вательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

**предметных:**

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

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

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

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

- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Виды учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>171</b>
в том числе:	
практические работы	<b>155</b>
теоретическое обучение	<b>16</b>
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОУД.07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
	<b>1. Теоретическая часть</b>	<b>16</b>	<b>ОК2, ОК4, ОК8, ОК9</b>
<p><b>Введение.</b> Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.</p>	<p><b>Содержание учебного материала:</b> Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.</p>	2	
<p><b>Тема 1.1.</b> Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.</p>	<p><b>Содержание учебного материала:</b> Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.</p>	2	



1	2	3	4
<p><b>Тема 1.2.</b> Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</p>	<p><b>Содержание учебного материала:</b> Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.</p>	2	
<p><b>Тема 1.3.</b> Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.</p>	<p><b>Содержание учебного материала:</b> Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.</p>	2	
<p><b>Тема 1.4.</b> Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности</p>	<p><b>Содержание учебного материала:</b> Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда обучающихся учреждений СПО. Динамика работоспособности обучающихся в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния обучающихся в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического, и психофизического утомления обучающихся. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.</p>	4	
<p><b>Тема 1.5.</b> Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста</p>	<p><b>Содержание учебного материала:</b> Личная и социально-экономическая необходимость специальной оздоровительной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Контроль (тестирование) состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.</p>	4	

1	2	3	4
	<b>2. Практическая часть</b>	<b>155</b>	<b>ОК2, ОК4, ОК8, ОК9</b>
	<b>Учебно-методические занятия</b>	<b>8</b>	
<b>Тема 2.1.</b> Оценка физических качеств и применение средств физической культуры для их коррекции	<b>Содержание учебного материала:</b> <p>Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.</p> <p>Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.</p> <p>Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.</p> <p>Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов.</p>	<b>8</b>	
	<b>Учебно-тренировочные занятия</b>	<b>147</b>	
<b>Тема 2.2.</b> Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	<p><i>Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4×100 м, 4×400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра.</i></p> <p><b>Техника метания гранаты.</b>  Техника безопасности при метании. Биомеханические основы техники метания.  Обучение технике метанию гранаты (держание гранаты, разбег, заключительная часть разбега, финальные усилия). Совершенствование техники метания гранаты.  Подвижные игры с элементами метания.  - Выполнение контрольного норматива в метании гранаты.</p> <p><b>Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции.</b>  Обучение низкому старту: техника низкого старта; старты и стартовые ускорения.  Техника бега на короткие дистанции: бег по дистанции, финиширование, специальные упражнения. Техника бега на средние и длинные дистанции: старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок.  Подвижные игры на местности.  - Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время  - Выполнение контрольного норматива: бег на 400 метров  - Выполнение контрольного норматива: бег 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши</p>	<p style="text-align: center;"><b>32</b></p> <p style="text-align: center;">6</p> <p style="text-align: center;">10</p>	

1	2	3	4
	<p><b>Эстафетный бег</b> Обучение техники эстафетного бега. Обучение бега по виражу. Обучение бега по прямой. Обучение передаче эстафетной палочки.</p>	4	
	<p><b>Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега.</b> Выполнение специальных упражнений. Способы прыжков в высоту («перешагивание», «перекидной», «фосбери-флоп»); техника разбега, отталкивание, переход через планку и приземление. - Выполнение контрольного норматива в прыжках в высоту.</p>	6	
	<p><b>Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.</b> Выполнение специальных упражнений. Способы прыжков в длину («согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы»); техника разбега, отталкивание, полет, приземление. - Выполнение контрольного норматива в прыжках в длину.</p>	6	
<p><b>Тема 2.3.</b> Лыжная подготовка</p>	<p><i>Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.</i></p>	14	
	<p><b>Техника конькового хода.</b> Выполнение техники конькового хода. Выполнение техники подъемов «полуелочкой» и «елочкой» и спусков в «основной стойке». Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочной круге. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом.</p>	4	
	<p><b>Техника одновременного одношажного хода, подъемов «полуелочкой» и «елочкой».</b> Овладение техникой одновременного одношажного хода, спуска в «основной стойке». Овладение техникой подводящих упражнений, при обучении подъемов и спусков на учебном склоне. Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном круге.</p>	4	
	<p><b>Техника поворота «переступанием», «плугом». Техника перехода с хода на ход.</b> Овладение техникой поворота «переступанием», «плугом». Совершенствование техники попеременного двушажного хода, одновременных ходов, подъемов, спусков на учебном круге, на учебном склоне.</p>	2	
	<p><b>Совершенствование техники перемещения лыжных ходов.</b> Оценка техники попеременного двушажного хода на учебном круге. Оценка техники спуска в «основной стойке», подъема «елочкой» на учебном круге. Оценка техники поворота «плугом» со склона средней крутизны. - Прием контрольных нормативов на дистанции 3 км у девушек, дистанции 5 км у юношей</p>	4	

1	2	3	4
<b>Тема 2.4.</b> Гимнастика	<i>Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, скакалкой, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.</i>	<b>20</b>	
	<b>Висы. Упоры.</b>	4	
	<b>Акробатика.</b> Кувырок вперед, назад. общеразвивающие упражнения. Обучение стойке на голове, лопатках, руках. Тест на определение гибкости: наклон вперед из положения сидя. – Контрольные занятия: поднимание туловища из положения - лежа на спине.	4	
	<b>Оздоровительная гимнастика.</b> Танцевальная аэробика. Корректирующая гимнастика при миопии. Корректирующая гимнастика при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.	4	
	<b>Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний.</b> Различные виды ходьбы. Прыжки на левой, на правой ноге. Упражнения с предметами и с отягощениями (гимнастическими палками, обручами, набивными мячами, гантелями). Упражнения для развития вестибулярного аппарата. Строевые упражнения. Составление комплекса для проведения разминки, ЛФК.	4	
	<b>Общеразвивающие упражнения.</b> Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа (отжимание). Комплекс физических упражнений для укрепления мышц живота. Комплекс упражнений для гибкости, укрепления позвоночного столба, укрепления мышц ног. Прыжки на скакалке	4	
	<b>Спортивные игры.</b>	<b>31</b>	
<b>Тема 2.5.</b> Баскетбол	<i>Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.</i>	<b>16</b>	
	<b>Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места.</b> 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.	4	

1	2	3	4
	<p><b>Техника выполнения ведения мяча в движении</b>  Совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки, остановки, повороты (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок). 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.  - Контрольные занятия: два шага - бросок в кольцо; баскетбольная «Дорожка» (простейшие элементы баскетбола).</p>	4	
	<p><b>Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола</b>  Техника штрафных бросков: подготовка к броску; бросок (техника работы рук и ног). Передачи мяча в усложненных условиях. Техника защиты: техника передвижений (сойка, ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты); техника овладения мячом и противодействие (выбивание, отбивание, накрывание, перехват, вырывание, взятие отскока. Тактика нападения: (индивидуальные (действия игрока с мячом и без мяча), групповые (взаимодействие двух и трех игроков), командные действия (позиционное и стремительное нападение)). Закрепление техники выполнения среднего броска с места.  - Контрольные занятия: штрафной бросок</p>	4	
	<p><b>Судейство соревнований. Игра соревновательного характера.</b>  Обучение практическому судейству. Совершенствование судейства соревнований.  Обучение игре соревновательного характера. Развитие логического мышления в баскетболе.  Применение правил игры в баскетбол в учебной игре.</p>	4	
<p><b>Тема 2.6.</b>  <b>Волейбол</b></p>	<p><i>Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.</i></p>	15	
	<p><b>Техника перемещений, техника верхней и нижней передач двумя руками</b>  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).  Овладение техникой верхней и нижней передачи мяча двумя руками.  Закрепление техники выполнения специальных подводящих упражнений верхней и нижней передач. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения. Перемещение по зонам площадки.</p>	4	

1	2	3	4
	<p><b>Техника нижней и верхней подач мяча и приема после них.</b> Обучение технике нижней подачи и приема после нее. Обучение технике верхней подачи и приема после нее. Закрепление техники приема мяча с подачи двумя руками снизу на месте. Совершенствование техники владения мячом в учебной игре.</p>	4	
	<p><b>Техника прямого нападающего удара.</b> Совершенствование техники изученных приемов. Применение изученных приемов в учебной игре.</p>	4	
	<p><b>Совершенствование техники владения волейбольным мячом.</b> Учебная игра с применением изученных положений. Совершенствование техники владения техническими элементами в волейболе. - Контрольные занятия: передача мяча над собой, снизу, сверху; подача мяча на точность по ориентирам на площадке передачи мяча в парах;</p>	3	
<p><b>Тема 2.7.</b> Конькобежная подготовка</p>	<p>Общеразвивающие упражнения. Специальные подводящие упражнения. Развитие равновесия и координации движения. Техника падений. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту Разгон, торможение. Техника и тактика бега по дистанции.. Совершенствование техники скольжения, торможения. Упражнения простого катания на коньках. Подвижные игры на коньках. Техника безопасности.</p>	16	
	<p><b>Виды спорта по выбору</b></p>	32	
<p><b>Тема 2.8.</b> Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах</p>	<p><i>Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий.</i></p>	32	
	<p><b>Техника упражнений с гантелями.</b> Комплекс специальных упражнений в положении: стоя, сидя, лежа.</p>	8	
	<p><b>Техника упражнений с гирями.</b> Техника подъема одной гири. Техника подъема двух гирь. Тактика подъема одной гири и отдых. Тактика подъема двух гирь и отдых. Комплекс специальных упражнений.</p>	6	
	<p><b>Техника упражнений со штангой.</b> Техника выполнения становой тяги. Техника выполнения присяда со штангой. Техника выполнения жима лежа. Тактика выступления в соревнованиях по пауэрлифтингу. Комплекс специальных упражнений.</p>	6	
	<p><b>Работа на тренажерах.</b> Круговая тренировка на тренажерах. Индивидуальные занятия на тренажерах.</p>	8	

1	2	3	4
	<b>Армрестлинг.</b>	4	
<b>Дифференцированный зачёт</b>		2	
<b>Всего</b>		171	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

3.1. Реализация программы дисциплины требует наличия спортивных залов и стадиона, которые должны удовлетворять требованиям Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПиН).

#### **Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения.**

1. Оборудование и инвентарь спортивного зала:
  - стенка гимнастическая – 1 шт.
  - перекладина навесная универсальная – 1 шт.
  - гимнастические скамейки – 7 шт.
  - тренажеры для занятий атлетической гимнастикой -5 шт.
  - канат для перетягивания – 1 шт.
  - скакалки – 10 шт.
  - палки гимнастические – 8 шт.
  - гантели и гири разного веса
  - секундомеры – 2 шт.
  - весы медицинские- 1 шт.
  - стол теннисный – 3 шт.
  - щиты, баскетбольные кольца
  - сетка волейбольная, антенны волейбольные
  - ворота для игры в мини-футбол
  - мячи волейбольные – 12 шт.
  - мячи баскетбольные – 8 шт.
  - мячи для мини-футбола – 2 шт.
  - маты гимнастические – 4 шт.
  - многофункциональная скамья со штангой
  - шахматы 4 доски
2. Открытый стадион
  - Беговая дорожка на стадионе: 100м; 400м; 600м; 1000м; 3000м.
  - Площадка для игры в футбол.
  - Баскетбольная площадка.
  - Лыжная трасса 3000м и 5000м.
3. Лыжехранилище на 40 пар лыж.
4. Физкультурно-оздоровительный центр.  
Тренажеры:
  - беговая дорожка «складная» - 2 шт.
  - велотренажер – 3 шт.
  - коврики – 25 шт.
  - вибромассажер – 2 шт.
  - рукопед – 2 шт.
  - душевая кабина с сауной
  - эллиптический тренажер- 3 шт.
  - терапевтический тренажер стимулятор
  - массажный стол
  - тренажер Бубновского



- кардиотвистер-степпер – 2 шт
- реабилитационные силовые тренажеры – 6 шт.
- 5. Кабинет преподавателя
- 6. Раздевалки
- 7. Душевые
- 8. Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования

### 3.2. Информационное обеспечение реализации программы

#### 3.2.1. Печатные издания:

1. Решетников Н.В. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / Решетников Н.В. и др. - 18-е изд., испр. - М.: издательский центр «Академия», 2017. - 176 с.

#### 3.2.2 Интернет-ресурсы

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

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

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга.	Обосновывает выбор оздоровительных систем на укрепление здоровья, профилактику профзаболеваний, профилактику вредных привычек; демонстрирует знания по основным аспектам здорового образа жизни.	Оценка результатов выполнения комплексов упражнений, оценка нормативов. Тестирование.
Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.	Демонстрирует правильность выполнения комплексов оздоровительной, адаптивной (лечебной) физической культуры, атлетической гимнастики.	
Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.	Демонстрирует знания и правильность проведения способов контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; владеет методикой оценки работоспособности, утомления и усталости.	
Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.	Демонстрирует знания правил и способов планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.	
Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	Технически грамотно выполняет комплексы упражнений, приемы и двигательные действия изучаемых видов спорта; выполняет контрольные нормативы.	