

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ МАРИЙ ЭЛ  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Республики Марий Эл  
«Строительно-промышленный колледж»

**УТВЕРЖДАЮ**  
Заведующая учебной частью  
\_\_\_\_\_ /А.А.Гарифуллина

/

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОДБ 05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Профессии  
**08.01.07 Мастер общестроительных работ**

Программа подготовки  
**базовая**  
(базовая ,углубленная)

Форма обучения  
**очная**  
(очная, заочная)

Волжск

Программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальностям 08.01.07 Мастер общестроительных работ,

**Организация-разработчик:** ГБПОУ Республики Марий Эл «Строительно-промышленный колледж»

**Разработчик :** Бочков А.П., преподаватель , руководитель физического воспитания

**Рассмотрено цикловой методической комиссией преподавателей общеобразовательных дисциплин**

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	стр. 4
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	5
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	14
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	16

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## Физическая культура

### 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы, в соответствии с ФГОС по профессиям программ подготовки квалифицированных рабочих, служащих:

08.01.07 «Мастер общестроительных работ»

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовки) и профессиональной подготовке по профессиям: каменщик, сварщик ручной дуговой сварки плавящимся покрытым электродом .

### 1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в общеобразовательный цикл

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

В результате освоения дисциплины обучающимися осваиваются следующие умения и знания.:

Код ОК, ЛР	Умения	Знания
ОК 08.	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека
	самостоятельно организовать и провести подготовительную часть учебно-тренировочного занятия	основы здорового образа жизни
	осуществлять контроль над функциональным состоянием организма в процессе занятий физической культурой	основные этапы формирования различных умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности

	приобрести личный опыт использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения жизненных личных и профессиональных целей	сущность и значение использования средств физической культуры и спорта в подготовке к профессиональной деятельности и развитию личности
	применять правила безопасного поведения на занятиях физическими упражнениями и видами спорта	
ЛР.9,	Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимость от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях	

#### 1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины по профессиям ППКРС:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **171 час;**  
в том числе:

- 1-й курс 110 час.**
- 2-й курс - 61 час;**
- 2, 3 курс 40 час /ОП 05/**

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Наименование профессии	Наименование дисциплины	Макс., час	ВСР	Обязат., час	Теорет.	Практич
МОР	ОДБ.05	171	-	171	11	160
	ОП.05	46	6	40	4	36

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

### ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по профессии ППКРС

08.01.07 «Мастер общестроительных работ»

<i>Наименование разделов и тем</i>	<i>Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся:</i>	<i>Объем часов</i>	<i>Уровень освоения</i>
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
	<b>1 курс</b>		
<b>Тема 1 Основы физической культуры.</b> <b>Предупреждение травматизма на занятиях по физической культуре.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. Социальные функции физической культуры. Физическая культура в структуре профессионального образования.	<b>2</b>	<b>ОК 08 ЛР9</b>
	<b>Практические занятия:</b>		
	1. Правила личной гигиены на занятиях физическими упражнениями. Первая помощь пострадавшему при травме. 2. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки.		
<b>Тема 2. Физические качества человека.</b>	<b>Содержание учебного материала.</b>	<b>4</b>	<b>ОК 08 ЛР9</b>
	<b>Практические занятия:</b>		
	1. Краткая характеристика (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости). Методы и способы их развития.		
	2. Методика оценки развития физических качеств. 3. Контроль (тестирование) уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.		

<b>Тема 3.</b> <b>Методика составления комплексов физических упражнений.</b>	<b>Содержание учебного материала.</b>		<b>2</b>	<b>ОК 08</b> <b>ЛР9</b>
	<b>Практические занятия:</b>			
	1.	Утренняя гигиеническая гимнастика. Порядок составления комплекса для УГГ. Подбор упражнений различной направленности.		
	2.	Показания и противопоказания к выполнению различных упражнений с учетом состояния здоровья занимающихся.		
	3.	Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.		
<b>Тема 4.</b> <b>Самоконтроль на занятиях физическими упражнениями</b>	<b>Содержание учебного материала.</b>		<b>4</b>	<b>ОК 08</b> <b>ЛР9</b>
	<b>Практические занятия:</b>			
	1.	Оценка деятельности сердечно-сосудистой системы. ЧСС. Ортостатическая проба. Одномоментная функциональная проба. Оценка физической работоспособности по результатам двенадцатиминутного бега		
	2.	Оценка дыхательной системы. Пробы Штанге и Генче. Оценка деятельности первой системы. Кожно-сосудистая реакция. Определение состояния ЦНС.		
	3.	Контроль (тестирование) уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.		
<b>Тема 5.</b> <b>Легкая атлетика.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>24</b>	<b>ОК 08</b> <b>ЛР9</b>
	<b>Практические занятия:</b>			
	1.	Бег на короткие и средние дистанции, прыжки в длину с места, метание теннисного мяча, эстафеты.		

	2.	Выполнять упражнения – бег на 60м, 100м, 500м, 1000м, 2000м, 3000м, эстафеты с элементами бега, прыжков и метаний мяча, прыжки в длину с места, метание теннисного мяча на дальность		
	3.	Развивать быстроту, выносливость, ловкость, скоростно-силовые качества		
<b>Тема 6.</b> <b>Спортивные игры.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>38</b>	<b>ОК 08</b> <b>ЛР9</b>
	<b>Практические занятия:</b>			
	1.	Волейбол – передача мяча сверху, прием мяча снизу, верхняя и нижняя подача, учебная игра		
	2.	Баскетбол – ведение мяча, передача мяча, бросок по кольцу, учебная игра;		
	3.	Футбол – передача мяча, удар по мячу, игра в квадрат, учебная игра.		
<b>Тема 7.</b> <b>Гимнастика и атлетическая подготовка.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>8</b>	<b>ОК 08</b> <b>ЛР9</b>
	<b>Практические занятия:</b>			
	1.	Кувырок вперед и назад, переворот боком, стойки на голове и кистях, переворот боком, поднятие туловища из положения лежа на спине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, угол в упоре, подтягивание и вис на перекладине, толчок одной и двух гирь 16 кг, лазание по канату.		
	2.	Единоборства: приемы самообороны при падениях, стойки, передвижения, удары рукой и ногой и защиты от них, освобождение от захватов, обезоруживание от ударов ножом, лопатой, угрозы пистолетом.		
<b>Тема 8.</b> <b>Комплексные занятия.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>4</b>	<b>ОК 08</b> <b>ЛР9</b>
	<b>Практические занятия:</b>			
	1.	Упражнения из разделов легкой атлетики, гимнастики, единоборств, спортивных игр.		



	2.	Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий.		
<b>Тема 9. Лыжная подготовка.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>10</b>	<b>ОК 08 ЛР9</b>
	<b>Практические занятия:</b>			
	1.	Строевые приемы с лыжами и на лыжах, техника лыжных ходов: обычный, бесшажный, 1-шажный, 2-шажный, подъемы, спуски.		
	2.	Передвижение на лыжах до 3 км, строевые приемы с лыжами и на лыжах, технику лыжных ходов: обычный, бесшажный, 2-шажный, 1-шажный, вперекидку, подъемы, спуски, повороты, действия по предупреждению обморожений и травм.		
<b>Тема 10 Плавание</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>14</b>	<b>ОК 08 ЛР9</b>
	<b>Практические занятия:</b>			
	<b>1</b>	Овладение техникой плавания кролем, на груди, спине, брас-сом.		
	<b>2</b>	Овладение и закрепление техники поворотов, ныряние ногами и головой		
	<b>3</b>	Овладение и закрепление техники движений рук, ног, Проплавание отрезков 25–100 м.		
	<b>4</b>	Совершенствование технических элементов в игре «водное поло»		
<b>ВСЕГО ЗА ГОД</b>			<b>110</b>	
<b>2 курс</b>				
<b>Тема 1. Легкая ат-летика.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>8</b>	<b>ОК 08 ЛР9</b>

	<b>Практические занятия:</b>			
	1.	Бег на короткие и средние дистанции, прыжки в длину с места, метание теннисного мяча, эстафеты.		
	2.	Выполнять нормативы для студентов 2 курса по упражнениям – бег на 60м, челночный бег 10х10м и 5х10м, 100м, 500м, 1000м, 2000м, 3000м, эстафеты, прыжки в длину с места, метание теннисного мяча на дальность;		
<b>Тема 2. Спортивные игры.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>27</b>	<b>ОК 08 ЛР9</b>
	<b>Практические занятия:</b>			
	1.	Волейбол – передача мяча сверху в парах через сетку, прием мяча снизу в парах через сетку, верхняя и нижняя подача, прием мяча сверху и снизу в парах через сетку, учебная игра;		
	2.	Баскетбол – ведение мяча, передача мяча, бросок по кольцу, простые технические действия в парах и тройках, учебная игра;		
	3.	Футбол – передача мяча, удар по мячу, игра в квадрат, элементы дриблинга и жонглирования мячом, учебная игра.		
<b>Тема 3. Гимнастика и атлетическая подготовка.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>2</b>	<b>ОК 08 ЛР9</b>
	<b>Практические занятия:</b>			
	1.	Кувырок вперед и назад, переворот боком, стойки на голове, кистях и на лопатках, гимнастический мост, курбеты и выполнение кувырков в усложненных условиях, через препятствия и в прыжке, поднимание туловища из положения лежа на спине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, угол в упоре, подтягивание и вис на перекладине, толчок одной и двух гирь 16 кг.		

<b>Тема 4</b> <b>Комплексные занятия.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> Общие закономерности и динамика работоспособности обучающихся в учебном году и основные факторы её определяющие.		<b>2</b>	<b>ОК 08</b> <b>ЛР9</b>
	<b>Практические занятия:</b>			
	1.	Упражнения из разделов легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр, единоборств, атлетической подготовки.		
<b>Тема5.</b> <b>Лыжная подготовка.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>6</b>	<b>ОК 08</b> <b>ЛР9</b>
	<b>Практические занятия:</b>			
	1.	Строевые приемы с лыжами и на лыжах, техника лыжных ходов: обычный, бесшажный, 1-шажный, 2-хшажный, вперекидку, коньковый ход, подъемы, спуски.		
	2.	Упражнения, предусмотренные программой – передвижение на лыжах до 4 км, технику лыжных ходов: обычный, бесшажный, 2-хшажный, 1-шажный, вперекидку, основы конькового хода, подъемы, спуски, повороты, передвижение по пересеченной местности и преодоление препятствий.		
3.	Подготовка к итоговому занятию			
<b>Тема 6.</b> <b>Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>4</b>	<b>ОК 08</b> <b>ЛР9</b>
	<b>Практические занятия:</b>			
	1.	Цели и задачи ППФП, прикладные психофизиологические функции и специальные знания, прикладные виды спорта.		

<b>Тема 7. Плавание</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>10</b>	
	<b>Практические занятия:</b>			
	1.	Признаки стрессовых состояний и патологических изменений в результате заболеваний и выполнения производственной деятельности, диагностика заболеваний и стрессов, реабилитация, профилактика.		
<b>Итоговое занятие</b>		<b>Дифференцированный зачет</b>	<b>2</b>	
			<b>ВСЕГО ЗА ГОД</b>	<b>61</b>
			<b>3 курс</b>	<b>40</b>
			<b>ВСЕГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД ОБУЧЕНИЯ</b>	<b>171+40</b>

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

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

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

Реализация программы дисциплины требует наличия

- открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий и спортивного зала.

Оборудование учебного кабинета и спортивного зала:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- спортивный инвентарь.

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- многофункциональный принтер;
- музыкальный центр.

Оборудование спортивного зала и спортивной площадки:

- гантели;
  - тренажеры;
  - гири;
  - лыжный инвентарь;
  - баскетбольные, волейбольные, гандбольные, футбольные, теннисные мячи;
  - скакалки;
  - гимнастические коврики;
  - скамейки;
  - секундомеры;
  - ракетки для бадминтона и настольного тенниса и т.д.
- спортивный инвентарь (мячи, гири, шахматы, часы шахматные, футбольные стойки, гимнастические маты, перекладины, брусья, гимнастические козлы, кони и др.);

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов,  
дополнительной литературы**

**Основные источники:**

1. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь. Учебник для вузов. – М.: Гардарики, 2010. – 368 с.

2. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. – М.: Советский спорт, 2010.
3. Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л. Палтиеви́ч, Г. И. Погадаев - Физическая культура: Академия, 2010. – 176 с.
4. Физическая культура: Учеб. для учащихся 10-11 кл. общеобразоват. учреждений. - М.: Просвещение, 2010. - 237 с.: ил.

***Дополнительные источники:***

1. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура: учебное пособие – 2-е изд.: М.:Альфа-М, ИНФРА-М, 2010 год, 336 стр.
2. Гигиена физической культуры и спорта/ Под ред. Маргазина В.А., Семеновой О.Н. – СПб.: СпецЛит, 2010. – 192 с.
3. Железняк Ю.Д. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения. – М.: Академия, 2010. – 518 с.
4. Ингерлейб М.Б. Анатомия физических упражнений. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2010. – 187 с.
5. Суржок, Т. Г. Дисциплина "Физическая культура" и особенности методики составления комплексов физических упражнений для самостоятельных занятий: Учебно-методическое пособие / Т. Г. Суржок, О. А. Тарасова; С.-Петербург. акад. упр. и экон. - СПб.: Изд-во СПбАУЭ, 2009. - 118 с.: ил.. - Библиогр.: с. 117.

***Программное обеспечение и Интернет-ресурсы.***

1. Комплект регулярно обновляемых кафедральных электронных учебных пособий
1. 2. Электронные издания учебников и учебных пособий, а также учебно-методических указаний в библиотеке вуза и сети Интернет.

***Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы***

1. <http://www.openet.ru/> - сайт Российского портала открытого образования
2. <http://www.valeo.edu.ru/> - здоровье и образование

3. <http://szou.webmerit.ru> - Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту.
4. <http://www.library.ime.ru> / -

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

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, выполнения контрольных упражнений спортивно-технической подготовки, тестов физической подготовленности, а также выполнения обучающимися индивидуальных контрольных заданий.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<b><i>Освоенные умения</i></b>	
<p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- анализировать и оценивать состояние своего организма в процессе занятий физическими упражнениями.</li> <li>- проводить подготовительную часть урока, утреннюю гимнастику;</li> <li>- выполнять тесты физической подготовленности;</li> <li>- осуществлять приемы страховки и само-страховки во время занятий физическими упражнениями;</li> </ul>	<p>Тестирование физической подготовленности, внеаудиторная самостоятельная работа, выполнение индивидуальных заданий, составление комплексов упражнений различной направленности.</p>
<b><i>Усвоенные знания</i></b>	
<p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- роль и значение физической культуры в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни;</li> <li>- характеризовать индивидуальные особенности физического развития и их</li> </ul>	<p>Устный опрос, тестирование, внеаудиторная самостоятельная работа, работа с рекомендованной литературой, выполнение индивидуальных заданий.</p>

связь с регулярными занятиями физическими упражнениями. - правила игры в волейбол и баскетбол	
--	--

**ПРИМЕРНЫЕ ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ  
ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ  
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	4,4 и выше	5,1–4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9–5,3	6,1 и ниже
			17	4,3	5,0–4,7	5,2	4,8	5,9–5,3	6,1
2	Координационные	Челночный бег 3×10 м, с	16	7,3 и выше	8,0–7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3–8,7	9,7 и ниже
			17	7,2	7,9–7,5	8,1	8,4	9,3–8,7	9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195–210	180 и ниже	210 и выше	170–190	160 и ниже
			17	240	205–220	190	210	170–190	160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1500 и выше	1300–1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050–1200	900 и ниже
			17	1500	1300–1400	1100	1300	1050–1200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше	9–12	5 и ниже	20 и выше	12–14	7 и ниже
			17	15	9–12	5	20	12–14	7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа,	16	11 и выше	8–9	4 и ниже	18 и выше	13–15	6 и ниже
			17	12	9–10	4	18	13–15	6



		количе- ство раз (девушки)							
--	--	----------------------------------	--	--	--	--	--	--	--

## ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
5. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
6. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
7. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
9. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3
10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
11. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

**Примечание.** Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.

## ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	1,00	1,20	б/вр
4. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
5. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
6. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
7. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	8,4	9,3	9,7
8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
9. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

**Примечание.** Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.

#### 1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины по профессиям ППКРС:

<b>2,3-й курс</b>	<b>- 80 часов;</b>
самостоятельной работы обучающегося	<b>- 40 часа.</b>

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
2 3курс:	
практические занятия	<b>40</b>
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>40</b>
<b>Итоговая аттестация в форме</b> <i>Дифференцированный зачет</i>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ФК(ОП.05)

### ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

#### по профессии ППКРС

<i>Наименование разделов и тем</i>	<i>Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся:</i>	<i>Объем часов</i>	<i>Уровень освоения</i>
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
	<b>2 курс</b>		
<b>Тема 1. Легкая атлетика.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> .	<b>12</b>	1,2
	<b>Практические занятия:</b>		
	1. Бег на короткие и средние дистанции, прыжки в длину с места, метание теннисного мяча, эстафеты.		
	2. Выполнять нормативы для студентов 2 курса по упражнениям – бег на 60м, челночный бег 10x10м и 5x10м, 100м, 500м, 1000м, 2000м, 3000м, эстафеты, прыжки в длину с места, метание теннисного мяча на дальность;		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	<b>6</b>	2,3
1.	Выполнять беговую нагрузку и упражнения для тренировки скоростно-силовых качеств переменным, повторным и интервальным методами.		
<b>Тема 2.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>30</b>	1,2

<b>Спортивные игры.</b>	<b>Практические занятия:</b>			
	1.	Волейбол – передача мяча сверху в парах через сетку, прием мяча снизу в парах через сетку, верхняя и нижняя подача, прием мяча сверху и снизу в парах через сетку, учебная игра;		
	2.	Баскетбол – ведение мяча, передача мяча, бросок по кольцу, простые технические действия в парах и тройках, учебная игра;		
	3.	Футбол – передача мяча, удар по мячу, игра в квадрат, элементы дриблинга и жонглирования мячом, учебная игра.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>			
1.	Выполнение упражнений для овладения мячом, работа с партнером по совершенствованию технических действий.		2,3	
<b>Тема 3. Гимнастика и атлетическая подготовка.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>10</b>	1,2
	<b>Практические занятия:</b>			
	1.	Кувырок вперед и назад, переворот боком, стойки на голове, кистях и на лопатках, гимнастический мост, курбеты и выполнение кувырков в усложненных условиях, через препятствия и в прыжке, поднятие туловища из положения лежа на спине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, угол в упоре, подтягивание и вис на перекладине, толчок одной и двух гирь 16 кг.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>			
1.	Планировать и самостоятельно выполнять план тренировок по развитию групп мышц и координационных способностей. Единоборства: приемы самостраховки при падениях, стойки, передвижения, удары рукой и ногой и защиты от них, освобождение от захватов, обезоруживание от ударов ножом, лопатой, угрозы пистолетом.			
<b>Тема4.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>14</b>	1,2
	<b>Практические занятия:</b>			

<b>Лыжная подготовка.</b>	1.	Строевые приемы с лыжами и на лыжах, техника лыжных ходов: обычный, бесшажный, 1-шажный, 2-хшажный, вперекидку, коньковый ход, подъемы, спуски.		
	2.	Упражнения, предусмотренные программой – передвижение на лыжах до 4 км, технику лыжных ходов: обычный, бесшажный, 2-хшажный, 1-шажный, вперекидку, основы конькового хода, подъемы, спуски, повороты, передвижение по пересеченной местности и преодоление препятствий.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		8	2,3
	1.	Подготовительные упражнения по освоению лыжных ходов, специальные силовые упражнения лыжника, прыжки, многоскоки, имитация лыжных ходов.		
	2.	Подготовка к итоговому занятию		
<b>Тема 5. Плавание</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>14</b>	1,2
	<b>Практические занятия:</b>			
	1.	.Плавание различными видами, плавание в бассейне и открытом водоеме		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		8	2
	1.	Выполнение плавания на боку и на спине в открытом водоеме		
<b>Итоговое занятие</b>	<b>Дифференцированный зачет</b>		<b>2</b>	2,3
			<b>80(40 + 40ср)</b>	
			<b>ВСЕГО ЗА ГОД</b>	





