



**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ  
«ИРКУТСКИЙ КОЛЛЕДЖ АВТОМОБИЛЬНОГО  
ТРАНСПОРТА И ДОРОЖНОГО СТРОИТЕЛЬСТВА»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ  
ДИСЦИПЛИНЫ**

ОУД.06 Физическая культура

Код, специальность **23.02.04** Техническая эксплуатация подъемно -  
транспортных, дорожных, строительных машин и оборудования (по  
отраслям)

Иркутск  
2020

<p><b>Согласовано:</b>  <b>Председатель СПП</b>            /В.А. Леонов          Подпись Ф.И.О.</p> <p>Протокол № <u>01</u>          от «<u>04</u>» <u>09</u> 20<u>20</u> г.</p>	<p>Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе ФГОС среднего общего образования, ФГОС СПО по специальности 23.02.04 Техническая эксплуатация подъемно - транспортных, дорожных, строительных машин и оборудования (по отраслям).</p> <p><b>Заместитель директора по учебно-методической работе</b>            /Н.И. Москаленко          Подпись Ф.И.О.</p>
---	--

**Организация-разработчик:** Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Иркутской области «Иркутский колледж автомобильного транспорта и дорожного строительства»

**Разработчики:** Преподаватели физической культуры С.Ю. Анашкевич, Н.Л. Наумова, С.А. Гущин.

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>7</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>15</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>17</b>

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОУД.06 Физическая культура

### 1.1. Область применения программы

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины является частью ООП СПО по специальности 23.02.04 Техническая эксплуатация подъемно - транспортных, дорожных, строительных машин и сооружений в соответствии с ФГОС СПО.

Разработана на основе программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций из сб. Примерные программы общеобразовательных дисциплин для профессиональных организаций ФГАУ «ФИРО», Москва, 2015г.

### 1.2. Место дисциплины в структуре образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к циклу общеобразовательной подготовки в учебном плане по специальности

08.02.05 Строительство и эксплуатация автомобильных дорог и аэродромов

23.02.04 Техническая эксплуатация подъемно - транспортных, дорожных, строительных машин. 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей и входит в состав общих общеобразовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей.

### 1.3. Содержание программы направленно на достижение 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, к целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью; неприятие 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, чувства ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

**метапредметных:**

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

познавательной, спортивной, физкультурной, в 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).

#### **1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

Обязательная учебная нагрузка 114 часов

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУД.06 Физическая культура

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

Вид учебной работы	Объем часов
Обязательная учебная нагрузка	114
в том числе:	
теоретические занятия	10
практические занятия	104
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта (2 семестр)</i>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОУД.06 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	
	<p style="text-align: center;">Раздел 1.</p> <p style="text-align: center;">Научно-методические основы формирования физической культуры личности</p>	10	
<p>Тема 1.1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>1.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.</p>	2	2
<p>Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>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>Тема 1.3. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>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>Тема 1.4.</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p>		



Психофизиологические основы учебного и производственного труда.	Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие.	2	
Тема 1.5 Средства физической культуры в регулировании работоспособности	<b>Содержание учебного материала</b> Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности	2	
	<b>Раздел 2.</b> <b>Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>	<b>104</b>	<b>3</b>
<b>Тема 2.1.</b> ОФП контроль.	<b>Содержание учебного материала</b> <b>Практические занятия по лёгкой атлетике</b> 1. Определение антропометрических данных.. 2. Определение физических способностей. 3. Выполнение тестов для определения уровня физической подготовленности 4. Контрольное тестирование.	4	
<b>Тема 2.2.</b> <b>Лёгкая атлетика.</b>		<b>20</b>	<b>3</b>
<b>Тема 2.2.1.</b> Техника бега на короткие дистанции.	<b>Содержание учебного материала</b> <b>Практические занятия по лёгкой атлетике.</b> 1. Выполнение комплекса обще развивающих упражнений (ОРУ). 2. Выполнение техники бега на короткие дистанции. 3. Сдача контрольных нормативов в беге на 100 м., 200 м. 4. Выполнение упражнений для воспитания скоростных способностей.	4	
<b>Тема 2.2.2.</b> Техника бега на средние дистанции	<b>Содержание учебного материала</b> <b>Практические занятия по лёгкой атлетике</b> 1. Выполнение комплекса ОРУ в парах. 2. Выполнение и совершенствование техники бега на средние дистанции.	4	

	3. Сдача контрольных нормативов в беге на 400 м., 500 м.. 4. Закрепление техники эстафетного бега .Выполнение упражнений для воспитания скоростно-силовых качеств.		
<b>Тема 2.2.3.</b> Техника низкого старта	<b>Содержание учебного материала</b> <b>Практические занятия по лёгкой атлетике</b> 1. Выполнение комплекса ОРУ со скакалкой. 2. Выполнение закрепление и совершенствование техники низкого старта. 3. Сдача контрольных нормативов по технике низкого старта. Выполнение упражнений для воспитания координации движений в процессе занятий лёгкой атлетикой	3	
<b>Тема 2.2.4.</b> Техника прыжка в длину с разбега.	<b>Содержание учебного материала</b> <b>Практические занятия по лёгкой атлетике</b> 1. Выполнение комплекса ОРУ с мячом. 2. Выполнение закрепление и совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Сдача контрольных нормативов по технике прыжка в длину. 3. Выполнение упражнений для воспитания скоростно-силовых качеств.	2	
<b>Тема 2.2.5.</b> Техника метания гранаты.	<b>Содержание учебного материала</b> <b>Практические занятия по лёгкой атлетике</b> 1. Выполнение комплекса ОРУ с набивным мячом. 2. Выполнение техники подводящих и подготовительных упражнений для метания гранаты. 3. Выполнение техники метания гранаты. Сдача контрольных нормативов по технике метания гранаты. 4. Выполнение упражнений для воспитания силовых способностей.	4	
<b>Тема 2.2.6</b> Кроссовая подготовка	<b>Содержание учебного материала</b> <b>Практические занятия по лёгкой атлетике</b> 1. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой. 2. Выполнение специальных упражнений бегуна на длинные дистанции: стартовые ускорения, бег на различных участках (мягкому и твёрдому грунту), бег по пересечённой местности, преодоление препятствий. Выполнение упражнений для воспитания выносливости	2	
	<b>Тема 2.3.</b> <b>Спортивные игры.</b>	<b>53</b>	<b>3</b>
<b>Волейбол.</b> <b>Тема 2.3.1.</b> Стойки и перемещения волейболиста. Специальная подготовка	<b>Содержание учебного материала</b> <b>Практические занятия по волейболу</b> 1. Выполнение комплекса ОРУ с волейбольным мячом. 2. Выполнение техники стоек и перемещений волейболиста. 3. Выполнение специальных упражнений волейболиста. 4. ОФП волейболиста.	4	
<b>Тема 2.3.2.</b> Техника приёма и передачи мяча	<b>Содержание учебного материала</b> <b>Практические занятия по волейболу.</b> 1. Выполнение комплекса ОРУ со скакалкой. 2. Выполнение, закрепление и совершенствование техники приёма и передачи мяча. 3. Выполнение специальных упражнений волейболиста. 4. Выполнение игр и эстафет с элементами волейбола.	4	

<b>Тема 2.3.3.</b> Техника подачи мяча	<b>Содержание учебного материала</b> <b>Практические занятия по волейболу.</b> 1.Проведение студентом комплекса ОРУ с в/б мячом. 2.Выполнение техники подач. 3.Участие в двусторонней игре. Закрепление техники передач мяча. Выполнение сдачи контрольных нормативов подачи мяча. 4.Выполнение упражнений для воспитания координации движений и развития прыгучести.	4
<b>Тема 2.3.4.</b> Техника нападающего удара	<b>Содержание учебного материала</b> <b>Практические занятия по волейболу.</b> 1. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической скамейкой. 2. Выполнение техники нападающего удара. Выполнение специальных упражнений волейболиста для нападающего удара. 3. Выполнение контрольных нормативов по подачам мяча. 4. Выполнение упражнений для воспитания координации движений и развития прыгучести.	4
<b>Тема 2.3.5.</b> Техника блокирования	<b>Содержание учебного материала</b> <b>Практические занятия по волейболу.</b> 1. Выполнение комплекса ОРУ с элементами подвижных игр. Выполнение техники одиночного и группового блокирования. 2. Выполнение специальных упражнений волейболиста при блокировании. 3. Закрепление техники подач и нападающего удара. Участие в учебной игре. 4. Выполнение контрольных нормативов по технике нападающего удара. Выполнение упражнений для воспитания силы.	4
<b>Тема 2.3.6.</b> Техника игры в защите	<b>Содержание учебного материала</b> <b>Практические занятия по волейболу.</b> 1. Выполнение Игр и эстафет с элементами волейбола. 2. Выполнение техники игры в защите. Выполнение контрольных нормативов по технике блокирования. 3. Участие в учебной игре. Выполнение упражнений для воспитания внимания. Командные действия в защите..	3
<b>Тема 2.3.7.</b> Техника игры в нападении	<b>Содержание учебного материала</b> <b>Практические занятия по волейболу.</b> 1. Выполнение комплекса ОРУ с волейбольными мячами. Выполнение техники игры в нападении. 2. Выполнение специальных упражнений волейболиста. Закрепление техники игры в защите. Учебная игра. 3. Выполнение контрольных нормативов по технике игры в защите. Участие в контрольной игре. Выполнение упражнений для воспитания ловкости.	3
<b>Тема 2.3.8.</b> Тактика игры	<b>Содержание учебного материала</b> <b>Практические занятия по волейболу.</b> 1. Выполнение комплекса ОРУ с набивными мячами. Выполнение тактики игры в волейбол. 2. Выполнение контрольных нормативов по технике подач, нападающего удара. Участие в судействе. Участие в контрольной игре. 3. Выполнение игр и эстафет с элементами волейбола. Выполнение упражнений для воспитания силовых способностей.	3

<b>Баскетбол</b> <b>Тема 2.3.9.</b> Техника владения мячом	<b>Содержание учебного материала</b>	
	<b>Практические занятия по баскетболу</b> 1. Выполнение комплекса ОРУ с баскетбольными мячами. 2. Выполнение техники владения мячом, техники ведения мяча, техники перемещения. 3. Выполнение игр и эстафет с элементами баскетбола. Выполнение упражнений для воспитания ловкости.	3
<b>Тема 2.3.10.</b> Техника бросков в корзину.	<b>Содержание учебного материала</b>	
	<b>Практические занятия по баскетболу</b> 1. Выполнение комплекса эстафет с баскетбольными мячами. Выполнение техники бросков в корзину: с места, после ведения, штрафной бросок. 2. Сдача контрольных нормативов по технике владения мячом. 3. Выполнение игр и эстафет с элементами баскетбола. Выполнение упражнений для воспитания точности.	3
<b>Тема 2.3.11.</b> Техника дальних (3-х очковых) бросков в корзину.	<b>Содержание учебного материала</b>	
	<b>Практические занятия по баскетболу</b> 1. Выполнение комплекса подвижных игр с элементами баскетбола. Выполнение техники дальних бросков в корзину. 2. Сдача контрольных нормативов по технике 2-х очковых и штрафных бросков в корзину. 3. Участие в учебной игре - баскетбол по упрощённым правилам. Выполнение упражнений для воспитания силовых способностей.	3
<b>Тема 2.3.12.</b> Техника игры в нападении	<b>Содержание учебного материала</b>	
	<b>Практические занятия по баскетболу</b> 1. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической скамейкой. Выполнение техники игры в нападении: перемещения, остановки, повороты, отвлекающие движения (финты). 2. Сдача контрольных нормативов по технике 3-х очковых бросков в корзину. 3. Участие в учебной игре. Судейство и правила игры. Выполнение упражнений для воспитания скоростно-силовых способностей	3
<b>Тема 2.3.13.</b> Техника игры в защите	<b>Содержание учебного материала</b>	
	<b>Практические занятия по баскетболу</b> 1. Выполнение комплекса ОРУ с баскетбольными мячами. Выполнение техники защитных стоек, передвижений. 2. Выполнение техники владения мячом и противодействий, перехватов, вырываний и выбиваний мяча. 3. Участие в учебной игре. Правила игры. Выполнение упражнений для воспитания прыгучести и координации движений.	3
<b>Тема 2.3.14</b> Тактика игры в нападении	<b>Содержание учебного материала</b>	
	<b>Практические занятия по баскетболу</b> 1. Выполнение комплекса подвижных игр с элементами баскетбола. Выполнение тактики нападения: индивидуальных и командных тактических действий, заслонов, быстрых прорывов. 2. Участие в учебной игре по заданию. 3. Сдача контрольных нормативов по технике игры в нападении и защите. Выполнение упражнений для	3

	воспитания скоростно-силовых способностей		
<b>Тема 2.3.15</b> Тактика игры в защите	<b>Содержание учебного материала</b> <b>Практические занятия по баскетболу</b> 1. Выполнение комплекса эстафет с баскетбольными мячами. Выполнение тактики игры в защите. 2. Выполнение индивидуальных, групповых и командных действий. 3. Участие в судействе. Участие в учебной игре по заданию. Выполнение упражнений для воспитания силовых способностей	3	
<b>Тема 2.3.16</b> Судейство и правила игры в баскетбол	<b>Содержание учебного материала</b> <b>Практические занятия по баскетболу</b> 1. Выполнение комплекса обще развивающих упражнений. Выполнение индивидуальных и групповых действий. 2. Участие в учебной игре по заданию. Участие в судействе. 3. Сдача контрольных нормативов по тактике игры в нападении и защите. Выполнение упражнений для воспитания скоростных способностей.	3	
	<b>Тема 2.4.</b> <b>Спортивная гимнастика</b>	<b>12</b>	<b>3</b>
<b>Тема 2.4.1.</b> Строевые упражнения	<b>Содержание учебного материала</b> <b>Практические занятия по гимнастике</b> 1. Выполнение комплекса у шведской стенки. 2. Выполнение техники строевых упражнений 3. Выполнение строевых упражнений на оценку. 4. Выполнение упражнений для воспитания гибкости.	4	
<b>Тема 2.4.2.</b> Подготовительные и специальные упражнения	<b>Содержание учебного материала</b> <b>Практические занятия по гимнастике</b> 1. Выполнение комплекса стретчинг. 2. Выполнение техники подготовительных и специальных упражнений. 3. Выполнение упражнений для развития координации (кувырок вперед, перекат назад через плечо, стойка на лопатках), равновесия («ласточка»), гибкости (мост из И.П. лежа). 4. Выполнение упражнений с предметами. Выполнение упражнений для воспитания гибкости и координации.	4	
<b>Тема 2.4.3.</b> Акробатическая комбинация	<b>Содержание учебного материала</b> <b>Практические занятия по гимнастике</b> 1. Выполнение комплекса упражнений на 12-24 счета. 2. Закрепление техники элементов акробатики. 3. Выполнение акробатической комбинации. 4. Выполнение упражнений для воспитания координации движений.	4	
	<b>Тема 2.5</b> <b>Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>	<b>15</b>	
<b>Тема 2.5.1</b> Техника воспитания физических качеств	<b>Содержание учебного материала</b> <b>Практические занятия по ППФП</b> 1. Выполнение и составление комплекса ОРУ в нестандартных условиях (стоя и сидя на гимнастической скамейке,	4	3

	<p>в виси на шведской стенке и в положении лёжа на полу.)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. Выполнение комплексов для воспитания физических качеств.</li> <li>3. Выполнение комплексов физкультурминуток и утренней гимнастики.</li> <li>4. Выполнение броска набивного мяча на дальность.</li> </ol>		
<b>Тема 2.5.2</b> Техника воспитания специальных физических качеств	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Практические занятия по ППФП</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выполнение упражнений СФП. Выполнение упражнений для воспитания мелкой моторики.</li> <li>2. Выполнение комплексов для коррекции осанки и плоскостопия.</li> <li>3. Выполнение упражнений для развития вестибулярного аппарата и для ориентации в пространстве.</li> <li>4. Выполнение упражнений на мышцы ног.</li> </ol>	4	
<b>Тема 2.5.3</b> Техника преодоления полосы препятствий	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Практические занятия по ППФП</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выполнение комплекса ОРУ у шведской стенки.</li> <li>2. Преодоление полосы препятствий в различных условиях.</li> <li>3. Выполнение упражнений для воспитания выносливости, силы, ловкости.</li> <li>4. Упражнения для воспитания выносливости.</li> </ol>	4	
<b>Тема 2.5.4</b> Техника игр и эстафет с элементами спортивных игр	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Практические занятия по ППФП</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выполнение игр и эстафет с элементами спортивных игр: волейбола, баскетбола, футбола, хоккея с мячом на полу.</li> <li>2. Сдача контрольных нормативов</li> </ol>	3	
<b>Всего:</b>		<b>114</b>	

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

#### **3.1. Материально-техническое обеспечение**

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета:  
спортивный зал;

Оборудование учебного кабинета:

- комплект учебно-наглядных пособий (карточки для ознакомления с техникой выполнения движений по: лёгкой атлетике, волейболу, гимнастике, баскетболу; карточки для развития физических качеств; лекционный материал к разделу «Основы физической и спортивной подготовки»; инструктаж по технике безопасности).

Спортивное оборудование:

Мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные; сетка волейбольная, баскетбольные на щиты; гимнастические маты, скакалки, обручи, гимнастические скамейки, большие гимнастические мячи, шведская стенка, теннисные столы и ракетки, гранаты, тренажёры, набивные мячи, секундомеры, мячи для тенниса, оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

**Технические средства обучения:**

- электронный учебно-методический комплекс, который включает рабочие программы, программы по факультативным дисциплинам ( л/а, в/б, ОФП , гимнастике.) методические указания и рекомендации студентам, а также рекомендуемые контрольные тесты для оценки функционального состояния организма.

-ноутбук.

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

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

**Основные источники:**

1. *Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Егоров С.С. и др.* Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В. Я. Кикотя, И.С.Барчукова. — М., 2014.
2. *Барчуков И.С.* Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г.В.Барчуковой. — М., 2015.
3. *Бишаева А.А.* Физическая культура: учебник для студ. учреждений спо — М., 2014.
4. *Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевиц Р.Л., Погадаев Г.И.* Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.
5. *Сайганова Е.Г, Дудов В.А.* Физическая культура. Самостоятельная работа:

**Для преподавателей**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ).
2. Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования”».
4. Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и науки РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования».
5. *Бишаева А.А.* Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2013.
6. *Литвинов А.А., Козлов А.В., Ивченко Е.В.* Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2014.
7. *Миронова Т.И.* Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2014.
8. *Тимонин А.И.* Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н.Ф.Басова. — 3-е изд. — М., 2013.

**Дополнительные источники:**

Андреев Л.В. Атлетическая гимнастика.- Физкультура и спорт- 2014.

**Интернет ресурсы:**

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики  
<http://sport.minstm.gov.ru>
2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы  
<http://www.mossport.ru>
3. <http://www.edu.ru>—Федеральный портал «Российское образование»:  
<http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>—Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»



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

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических и лабораторных занятий, контрольных работ, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

<p><b>Характеристика основных видов деятельности студентов (на уровне учебных действий)</b></p>	<p><b>Формы и методы контроля. Оценка уровня усвоения основных видов деятельности обучающихся</b></p>
<p>Знание современного состояния физической культуры и спорта. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний. Знание оздоровительных систем физического воспитания. Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)</p> <p>Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям. Знание форм и содержания физических упражнений. Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены</p> <p>Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.</p> <p>Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля</p> <p>Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности.</p> <p>Использование знаний динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии. Умение определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Овладение методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности</p> <p>Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.</p>	<p>Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование</p> <p>Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов: -уровня развития физической подготовленности - сдача контрольных тестов по ОФП и ГТО -техники выполнения зачетных упражнений по теме «Лёгкая атлетика» -техники выполнения зачетных упражнений по теме «Волейбол» - выполнения студентом функций судьи по волейболу -комплекса проведения ОРУ с мячом -техники выполнения зачетных упражнений по теме «Баскетбол»: - комплекса ОРУ с б/б мячами -техники выполнения зачетных упражнений по теме «Гимнастика» - комплекса ОРУ с элементами гимнастики</p>

<p>Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний. Умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования</p> <p>Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье. Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности</p> <p>Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4' 100 м, 4' 400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши). Умение технически грамотно выполнять (на технику): 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; сдача контрольных нормативов</p> <p>Лыжная подготовка</p> <p>Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Сдача на оценку техники лыжных ходов. Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом. Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях</p> <p>Гимнастика</p> <p>Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения. Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики</p> <p>Спортивные игры</p> <p>Освоение основных игровых элементов. Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости</p>	<p>- техники выполнения контрольных зачетных упражнений на дифференцированном зачете</p> <p>оценивание комплекса ОРУ с элементами гимнастики.</p> <p>оценивание техники выполнения контрольных зачетных упражнений на дифференцированном зачете</p> <p>-оценивание плана индивидуальных занятий физическими упражнениями.</p> <p>оценивание уровня физической подготовленности</p> <p>оценивание техники выполнения зачетных упражнений по теме «Волейбол»:</p> <p>оценивание выполнения функций судьи по волейболу</p> <p>оценивание комплекса проведения ОРУ с мячом</p> <p>оценивание техники выполнения зачетных упражнений по теме «Баскетбол»:</p> <p>оценивание выполнения функций судьи по баскетболу</p> <p>оценивание комплекса ОРУ с б/б мячами</p> <p>оценивание комплекса специальных упражнений баскетболиста</p>
---	---

<p>реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения. Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений. Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности. Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта. Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации</p> <p><u>ППФП</u></p> <p>Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, с набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки), выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний. Освоение правил проведения игр и эстафет и «Веселых стартов». Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения, развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности.</p> <p>Освоение техники игр и эстафет с элементами прикладных видов спорта. Участие в спортивно-массовых мероприятиях «Весёлые старты».</p> <p>Освоение техники выполнения зачетных упражнений по теме «ППФП»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– техника преодоления полосы препятствий;</li> <li>– техника самостоятельного проведения фрагмента занятия;</li> <li>– техника проведения игры или эстафеты с элементами прикладных видов спорта.</li> </ul> <p>Знание и применение методики активного отдыха.</p> <p>Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции.</p>	<p>-оценивание техники выполнения зачетных упражнений по теме «ППФП»</p> <p>оценивание комплексов утренней гимнастики, ОРУ, специальных упражнений игр и эстафет на занятиях;</p>
---	---

