

**Муравленковский  
Многопрофильный  
Колледж**

Департамент образования Ямало-Ненецкого автономного округа

ГБОУ СПО ЯНАО «ММК»

Рабочая программа учебной дисциплины

**131018 Разработка и эксплуатация нефтяных и газовых месторождений**

ОГСЭ.00 *Общий гуманитарный и социально-экономический цикл*

ОГСЭ.04 *Физическая культура*

**УТВЕРЖДАЮ:**

Зам. директора по УМР

*Е. Захар* Е.Ю. Захарова

«30» *августа* 2013 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

*ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА*

**Версия 1.0**

**Дата введения: 01.09.2013 г.**

**СОГЛАСОВАНО:**

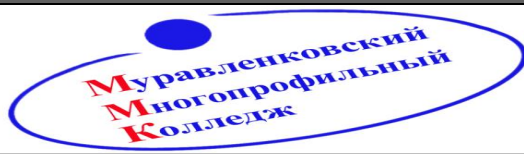
Председатель П(Ц)К

*Е.С. Рожина* Е.С. Рожина

«30» *августа* 2013 г.

Муравленко, 2013

	<i>Должность</i>	<i>Фамилия / Подпись</i>	<i>Дата</i>
<b>Разработал</b>	<i>преподаватель</i>	<i>Бояркин А.Д.</i> <i>Бояркин</i>	<i>30.08.2013</i>
<b>Провел экспертизу</b>	<i>методист</i>	<i>Закирова З.Т.</i> <i>Закирова</i>	<i>30.08.2013</i>
<b>Версия: 1.0</b>	<i>Без подписи документ действителен 8 часов после распечатки. Дата и время распечатки: 30.08.2013, 14:04</i>		<i>Стр. 1 из 23</i>



## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
<b>1 ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>3</b>
<b>2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>15</b>
<b>4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>19</b>
<b>5 ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ</b>	<b>23</b>

## 1 ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### Физическая культура

#### 1.1 Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО **131018 Разработка и эксплуатация нефтяных и газовых месторождений** (базовый уровень), укрупненной группы специальностей 130000 Геология, разведка и разработка полезных ископаемых.

**1.2 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

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

В результате освоения дисциплины студент должен уметь:

– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины студент должен знать:

– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.

В ходе изучения дисциплины ставится задача формирования следующих компетенций:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 4. Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

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

ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчинённых), результат выполнения заданий.

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

ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.

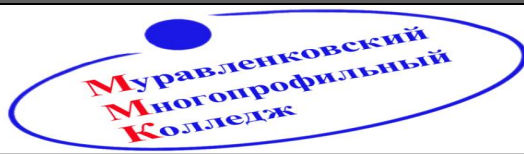
ОК 10. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний.

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

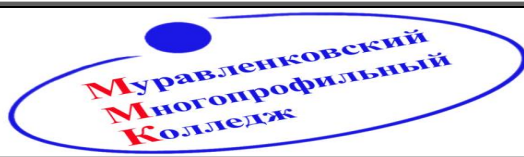
максимальной учебной нагрузки студента 252 часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки студента 168 часов;

самостоятельной работы студента 84 часа.

**2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ****2.1 Объём учебной дисциплины и виды учебной работы**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объём часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	252
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	168
В том числе:	
лабораторные работы	–
практические занятия	168
контрольные работы	–
курсовая работа (проект)	–
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	84
в том числе:	
Ходьба, бег, метание, прыжки в длину и высоту, гимнастические упражнения, спортивные игры, передвижение на лыжах, комплексы производственной гимнастика, атлетическая гимнастика	
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачёта</i>	



2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа	Объём часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1 Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>		<b>68</b>	
<b>Тема 1.1 Лёгкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>15</b>	
	1 Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 30 метров, эстафетный бег; техника бега на различные дистанции; прыжки в длину с места и с разбега; прыжки в высоту с разбега; метание гранаты.		1
	<b>Лабораторные работы</b>	–	
	<b>Практические занятия:</b>	<b>10</b>	
	1 Совершенствование техники бега на короткие дистанции (высокий, низкий старт). Прыжок в длину с места.	2	
	2 Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Тест: на гибкость.	2	
	3 Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Челночный бег 5x10 метров.	2	
	4 Совершенствование техники метания гранаты (юноши 700 гр. девушки 500 гр.). Бег 30 метров.	2	
	5 Совершенствование техники эстафетного бега. Бег 500 метров (девушки), 1000 метров (юноши).	2	
	<b>Самостоятельная работа:</b>	<b>5</b>	
	<i>Тематика внеаудиторной работы:</i> 1. Составить комплекс упражнений для развития быстроты. 2. Составить комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств. 3. Составить комплекс упражнений для развития выносливости. 4. Выполнить бег в медленном темпе до 12-ти минут. 5. Выполнить прыжки через скакалку.		
<b>Тема 1.2 Гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>14</b>	
	1 Строевые упражнения: строевые приёмы, построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания. Общеразвивающие упражнения: упражнения в паре с партнёром, упражнения с гантелями; с набивными мячами; упражнения с мячом; обручем (девушки). Опорные прыжки. Акробатика. Упражнения на снарядах (брусья, перекладина). Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.		2
	<b>Лабораторные работы</b>	–	
	<b>Практические занятия:</b>	<b>10</b>	
	6 Обучение и совершенствование акробатических элементов. Подтягивание на низкой перекладине (девушки), на высокой перекладине (юноши). Упражнения на снарядах (брусья, перекладина).	2	

	7	Общая и специальная физическая подготовка. Упражнения на снарядах (брусья, перекладина). Тест: отжимание от пола.	2	
	8	Совершенствование техники опорного прыжка через гимнастического коня. Тест: разгибание туловища.	2	
	9	Совершенствование упражнений на снарядах (брусья, перекладина). Сгибание и разгибание туловища из положения лежа.	2	
	10	Совершенствование упражнений на снарядах (брусья, перекладина). Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях.	2	
	<b>Самостоятельная работа:</b>		<b>4</b>	
		<i>Тематика внеаудиторной работы:</i> 1. Составить комплекс утренней гимнастики. 2. Составить комплекс производственной гимнастики. 3. Составить комплекс релаксационной гимнастики. 4. Выполнить упражнения для развития силы и статической выносливости.		
<b>Тема 1.3. Спортивные игры</b>			<b>24</b>	
<b>Тема 1.3.1 Баскетбол</b>			<b>18</b>	3
	<b>Содержание учебного материала:</b>			
	1	Техника безопасности игры. Ловля и передачи мяча, ведение, броски мяча с места, в движении. Вырывание и выбивание мяча. Тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Игра по упрощённым правилам.		
	<b>Лабораторные работы</b>		–	
	<b>Практические занятия:</b>		<b>12</b>	
	11	Совершенствование технических и тактических приёмов ведения игры. Учебная игра.	2	
	12	Технические действия игроков в защите и нападении. Учебная игра.	2	
	13	Совершенствование технических и тактических приёмов ведения игры. Ведение мяча. Учебная игра.	2	
	14	Приёмы игры в нападении и защите. Техника персональной защиты. Игра по упрощённым правилам.	2	
	15	Индивидуальные, групповые и командные действия игроков. Учебная игра.	2	
	16	Совершенствование основных технических и тактических приёмов ведения игры. Бросок в кольцо после ведения с двух шагов. Двухсторонняя игра (через центрального). <b>Зачёт.</b>	2	
	<b>Самостоятельная работа:</b>		<b>6</b>	
		<i>Тематика внеаудиторной работы:</i> 1. Выполнить основные технические и тактические приёмы игры в баскетболе. 2. Выполнить бег с ускорением. 3. Использовать разученные игровые приёмы в соревновательной обстановке.		
<b>Тема 1.3.2 Волейбол</b>			<b>20</b>	3
	<b>Содержание учебного материала:</b>			
	1	Правила игры и судейства. Выполнение основных технических и тактических приёмов игры. Поддачи, передачи, приёмы мяча снизу и сверху. Блокирование, нападающий удар. Игра по упрощённым правилам.		
	<b>Лабораторные работы</b>		–	
	<b>Практические занятия:</b>		<b>14</b>	

	17	Правила игры в волейбол. Совершенствование технической подготовки. Техника игры. Игра по упрощённым правилам.	2	
	18	Совершенствование техники игровых действий в волейболе. Верхняя передача над собой. Игра по упрощённым правилам.	2	
	19	Обучение блокированию (одиночному). Совершенствование передач, приёмов, подач. Нижняя передача над собой. Двухсторонняя игра с заданиями.	2	
	20	Совершенствование верхней прямой подачи мяча. Верхняя передача мяча в парах	2	
	21	Совершенствование одиночного блокирования. Нижняя передача в парах. Двухсторонняя игра.	2	
	22	Совершенствование технических и тактических приёмов игры в волейбол. Двухсторонняя игра.	2	
	23	Совершенствование блокирования. Нападающий удар. Контрольные нормативы.	2	
	<b>Самостоятельная работа:</b>		<b>6</b>	
	<p><i>Тематика внеаудиторной работы:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Составить комплекс упражнений для развития ловкости.</li> <li>2. Составить комплекс упражнений для развития координации.</li> <li>3. Составить комплекс специальных упражнений для занятий волейболом.</li> </ol> <p><i>Подготовить доклады на темы:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. История развития волейбола.</li> <li>2. Возникновение волейбола в России.</li> </ol>			
Тема 1.4 Лыжная подготовка	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>16</b>	2
	1	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Правила соревнований. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Коньковый ход. Преодоление подъёмов и препятствий. Переход с хода на другой ход. Прохождение дистанции 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках.		
	<b>Лабораторные работы</b>		–	
	<b>Практические занятия:</b>		<b>12</b>	
	24	Выбор снаряжения. Техника одновременных и попеременных ходов.	2	
	25	Обучение технике перехода с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции до 3 километров классическим ходом.	2	
	26	Совершенствование техники конькового хода. Прохождение дистанции 2 км (коньковым ходом).	2	
	27	Совершенствование техники конькового хода. Подъёмы и спуски. Прохождение дистанции 3 км.	2	
	28	Совершенствование техники лыжных ходов. Прохождение дистанции 3 км.	2	
	29	Соревновательная дистанция 5 км. – юноши и 3 км. – девушки. Контрольные нормативы.	2	
	<b>Самостоятельная работа:</b>		<b>6</b>	
	<p><i>Тематика внеаудиторной работы:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прохождение дистанции до трёх километров классическим ходом.</li> </ol> <p><i>Подготовить сообщения на темы:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Звёзды советского и российского лыжного спорта.</li> </ol>			

		2. Первая помощь при травмах и обморожениях. 3. Выбор спортивного снаряжения для занятий лыжной подготовкой.		
Тема 1.5 Профессионально-прикладная физическая подготовка	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>16</b>	2
	1	Использование средств физического воспитания и методов спортивной тренировки для совершенствования индивидуального запаса двигательных умений, навыков и знаний в области физической культуры, необходимых для освоения избранной профессиональной деятельности.		
	<b>Лабораторные работы</b>		–	
	<b>Практические занятия:</b>		<b>10</b>	
	30	ППФП. Развитие профессионально-важных физических качеств. Комплекс на тренажерах.	2	
	31	Комплекс гимнастики. Толчок гири двумя руками. Комплекс упражнений на тренажерах.	2	
	32	Развитие выносливости, силы. Комплекс гимнастики. Рывок гири.	2	
	33	Развитие и совершенствование физических качеств. Жим штанги лёжа.	2	
	34	Развитие выносливости, силы. Бег 500 метров. Комплекс упражнений на тренажерах. <b>Зачёт.</b>	2	
	<b>Самостоятельная работа:</b>		<b>6</b>	
<i>Тематика внеаудиторной работы:</i> 1. Составить комплекс упражнений с гантелями. 2. Составить комплекс упражнений с отягощением. 3. Составить комплекс упражнений на выносливость. 4. Осуществлять контроль за состоянием здоровья. <i>Подготовить рефераты на темы:</i> 1. Сила. Методы развития и контроля. 2. Выносливость. Методы развития и контроля.				
<b>Раздел 2. Учебно-тренировочный</b>		<b>68</b>		
Тема 2.1 Лёгкая атлетика	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>16</b>	1
	1	Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Бег на 30 и 60 метров. Челночный бег 5x10 метров. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Прыжки в длину с места, с разбега. Прыжки в высоту с разбега. Кроссовая подготовка, бег на 2000 метров (девушки) и 3000 метров (юноши). Метание гранаты на дальность 500 гр. (девушки), 700 гр. (юноши).		
	<b>Лабораторные работы</b>		–	
	<b>Практические занятия:</b>		<b>10</b>	
	35	Инструктаж по технике безопасности. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Бег 30 и 60 метров. Совершенствование техники метания гранаты на дальность.	2	
	36	Совершенствование техники эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки. Челночный бег 5x10 метров.	2	
	37	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега. Кроссовая подготовка.	2	
	38	Совершенствование техники прыжка в длину с места. Кроссовая подготовка.	2	



	39	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Бег 2000 метров (девушки), 3000 метров (юноши).	2	
	<b>Самостоятельная работа:</b>		<b>6</b>	
		<i>Тематика внеаудиторной работы:</i> 1. Составить комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств. 2. Составить комплекс упражнений для развития силовых качеств. 3. Составить комплекс упражнений для развития гибкости и ловкости.		
<b>Тема 2.2 Гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>16</b>	
	1	Строевые упражнения: перестроение в одну шеренгу, в колонну по одному, по два, ходьба в колонне, повороты в движении. Общеразвивающие упражнения: упражнения в паре с партнёром; упражнения с гантелями; с набивными мячами; упражнения с мячом; обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения на перекладине: подъёмы, перевороты, соскоки. Висы и упоры. Упражнения на брусках: подъёмы, махи, стойки, соскоки. Опорные прыжки через гимнастического коня. Акробатика.		2
	<b>Лабораторные работы</b>		–	
	<b>Практические занятия:</b>		<b>10</b>	
	40	Совершенствование строевых упражнений. Совершенствование элементов акробатики, художественной гимнастики. Упражнения в равновесии.	2	
	41	Совершенствование упражнений на снарядах (бруска, перекладина). Подъём в упор силой из вися.	2	
	42	Висы и упоры. Вис на согнутых руках на высокой перекладине обратным хватом (девушки). Вис согнувшись, вис, прогнувшись (юноши).	2	
	43	Совершенствование упражнений на брусках (стойки, махи, соскоки). Комплекс производственной гимнастики.	2	
	44	Совершенствование техники опорного прыжка через гимнастического коня.	2	
	<b>Самостоятельная работа:</b>		<b>6</b>	
		<i>Тематика внеаудиторной работы:</i> 1. Составить комплекс утренней гимнастики. 2. Составить комплекс производственной гимнастики. 3. Составить комплекс релаксационной гимнастики. 4. Выполнить упражнения у гимнастической стенки. 5. Выполнить упражнения для коррекции нарушений осанки.		
<b>Тема 2.3. Спортивные игры</b>			<b>24</b>	
<b>Тема 2.3.1 Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>18</b>	
	1	Ловля и передачи мяча, вырывание и выбивание (приёмы овладения мячом), приём техники защиты, перехват, приёмы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Техника безопасности игры. Игра по правилам баскетбола.		3
	<b>Лабораторные работы</b>		–	

	<b>Практические занятия:</b>	<b>12</b>	
	45 Совершенствование техники ловли и передач мяча. Двухсторонняя игра.	2	
	46 Обучение заслонам, накрыванием, перехватам мяча. Учебная игра.	2	
	47 Совершенствование перехватов, заслонов. Тактика игры в нападении. Двухсторонняя игра.	2	
	48 Приёмы тактики игры в нападении и защите. Техника зонной защиты.	2	
	49 Совершенствование технических и тактических приёмов ведения игры. Бросок мяча в кольцо после ведения с двух шагов. Двухсторонняя игра.	2	
	50 Совершенствование техники и тактики игры. Штрафной бросок. <b>Зачёт.</b>	2	
	<b>Самостоятельная работа:</b>	<b>6</b>	
	<i>Тематика внеаудиторной работы:</i> 1. Составить комплекс специальных упражнений для занятий баскетболом. 2. Составить комплекс упражнений для развития ловкости и координационных способностей. 3. Выполнить бег в умеренном темпе. <i>Подготовить доклады на темы:</i> 1. Средства и методы развития ловкости. 2. Средства и методы развития быстроты. 3. Общая характеристика координационных способностей и скоростно-силовых качеств.		
Тема 2.3.2 Волейбол	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>18</b>	3
	1 Передачи, подачи мяча, нападающий удар, приём мяча снизу двумя руками, приём мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, приём мяча одной рукой в падении вперёд и с последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по правилам.		
	<b>Лабораторные работы</b>	–	
	<b>Практические занятия:</b>	<b>12</b>	
	51 Совершенствование передач, приёма, подач мяча в волейболе. Нижняя передача над собой. Учебная игра.	2	
	52 Совершенствование верхней прямой подачи мяча в волейболе. Верхняя передача в парах. Двухсторонняя игра.	2	
	53 Совершенствование техники двойного блока в волейболе. Нижняя передача в парах. Двухсторонняя игра.	2	
	54 Обучение технике приёмов мяча одной рукой в падении. Учебная игра.	2	
	55 Совершенствование техники приёмов мяча одной рукой в падении. Верхняя прямая подача мяча в 6-ю зону.	2	
	56 Совершенствование техники нападающего удара. Учебная игра.	2	
	<b>Самостоятельная работа:</b>	<b>6</b>	
	<i>Тематика внеаудиторной работы:</i> 1. Составить комплекс упражнений на силу верхнего плечевого пояса. <i>Подготовить сообщения на темы:</i> 1. Характеристика общей и специальной подготовки волейболиста.		

		2. Характеристика спортивной игры «Волейбол». 3. Организация и проведение соревнований по волейболу по действующим правилам ВФВ. 4. Звёзды российского и мирового волейбола.		
Тема 2.4 Лыжная подготовка	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>12</b>	3
	1	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 10 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Спуски, подъёмы, торможения. Правила соревнований по лыжным гонкам.		
	<b>Лабораторные работы</b>		–	
	<b>Практические занятия:</b>		<b>8</b>	
	57	Совершенствование техники одновременных ходов. Обучение торможению плугом.	2	
	58	Совершенствование техники попеременных ходов. Обучение торможению упором.	2	
	59	Подъёмы и спуски. Прохождение дистанции 2 км (девушки), 3 км (юноши) свободным стилем.	2	
	60	Соревновательная дистанция 3 км (девушки), 5 км (юноши). Контрольные нормативы.	2	
	<b>Самостоятельная работа:</b>		<b>4</b>	
<i>Тематика внеаудиторной работы:</i> 1. Составить комплекс упражнений на лыжах. 2. Прохождение дистанции до пяти километров классическим ходом. <i>Подготовить рефераты на темы:</i> 1. Характеристика и классификация лыжных ходов. 2. Значение лыжной подготовки в физическом воспитании студентов. 3. Игры на занятиях лыжной подготовкой.				
Тема 2.5 Профессионально-прикладная физическая подготовка	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>24</b>	
	1	Использование спортивных технологий для совершенствования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Базовые виды спорта. Физическая культура и спорт в системе образования. Система студенческих спортивных соревнований. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной физической подготовки, спортивной подготовки студентов.		
	<b>Лабораторные работы</b>		–	
	<b>Практические занятия:</b>		<b>14</b>	
	61	Развитие силы. Комплекс упражнений на тренажёрах. Жим штанги лёжа. Упражнения с гирей.	2	
	62	Развитие выносливости, силы. Комплекс производственной гимнастики. Приседание со штангой 30 кг. Упражнения с гирей.	2	
	63	Развитие силы, быстроты. Бег 300 метров. Комплекс упражнений на тренажёрах.	2	
	64	Развитие выносливости, силы. Бег 500 метров. Комплекс упражнений на тренажёрах.	2	
65	Развитие физических качеств быстроты и силы. Бег 700 метров. Упражнения с гирей.	2		

	66	Развитие выносливости, силы. Комплекс производственной гимнастики. Рывок гири. Прыжки на скакалке на выносливость. Комплекс упражнений на тренажёрах.	2	
	67	Развитие ловкости, силы. Выталкивание гири двумя руками. Пресс удержание ног под углом 30 градусов лежа на спине. Комплекс на тренажёрах.	2	
	<b>Самостоятельная работа:</b>		<b>8</b>	
		<p><i>Тематика внеаудиторной работы:</i></p> <p>1. Составить комплекс производственной гимнастики.</p> <p>2. Составить комплекс упражнений с гантелями, гимнастическими палками.</p> <p>3. Выполнить комплекс утренней гимнастики.</p> <p><i>Подготовить рефераты на темы:</i></p> <p>1. Основные формы оздоровительной физической культуры.</p> <p>2. Основные понятия: работоспособность, усталость, реакция, релаксация, самочувствие.</p>		
	68	<b>Дифференцированный зачёт.</b>	<b>2</b>	
<b>Раздел 3 Учебно-практический</b>			<b>32</b>	
<b>Тема 3.1 Лёгкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>6</b>	<b>1</b>
	1	Бег на 60 метров, 100 метров с высокого старта. Бег на 500 метров, 1000 метров. Прыжки в длину с разбега и с места. Метание гранаты на дальность. Кроссовая подготовка.		
	<b>Лабораторные работы</b>		–	
	<b>Практические занятия:</b>		<b>4</b>	
	69	Совершенствование техники бега на спринтерские и средние дистанции. Бег 60 метров, 100 метров. Техника метания гранаты с разбега на дальность 500 гр. (девушки), 700 гр. (юноши).	2	
	70	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Бег 500 метров (девушки), 1000 метров (юноши). Техника прыжка в длину с места и с разбега.	2	
	<b>Самостоятельная работа:</b>		<b>2</b>	
		<p><i>Тематика внеаудиторной работы:</i></p> <p>1. Выполнить прыжок в длину с места.</p> <p>2. Выполнить бег в медленном темпе до 12-ти минут.</p>		
<b>Тема 3.2 Гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>6</b>	<b>2</b>
	1	Упражнения на снарядах (брусья, перекладина). Акробатика. Висы и упоры. Комплекс вводной и производственной гимнастики.		
	<b>Лабораторные работы</b>		–	
	<b>Практические занятия:</b>		<b>4</b>	
	71	Совершенствование упражнений на снарядах (брусья, перекладина). Элементы акробатических упражнений.	2	
	72	Вис согнувшись, вис прогнувшись на перекладине. Вис на согнутых руках на высокой перекладине обратным хватом (девушки). Сгибание и разгибание рук в висе на высокой перекладине обратным хватом (юноши). Комплекс	2	

	вводной и производственной гимнастики.		
	<b>Самостоятельная работа:</b>	<b>2</b>	
	<i>Тематика внеаудиторной работы:</i> 1. Составить комплекс производственной гимнастики. 2. Выполнить комплекс утренней гимнастики.		
<b>Тема 3.3. Спортивные игры</b>		<b>12</b>	
<b>Тема 3.3.1 Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>9</b>	3
	1   Технические и тактические приёмы ведения игры. Передача мяча двумя, одной рукой. Броски в кольцо после ведения, после передачи партнёра. Штрафной бросок. Игра по правилам.		
	<b>Лабораторные работы</b>	–	
	<b>Практические занятия:</b>	<b>6</b>	
	73   Совершенствование техники бросков мяча в кольцо после ведения, после передачи партнёра. Техника и тактика ведения игры. Учебно-тренировочная игра.	2	
	74   Взаимодействие игроков в защите. Техника зонной и персональной защиты. Двухсторонняя игра.	2	
	75   Штрафной бросок. Приёмы игры в нападении и защите. Учебная игра.	2	
	<b>Самостоятельная работа:</b>	<b>3</b>	
	<i>Тематика внеаудиторной работы:</i> 1. Выполнить штрафной бросок. <i>Подготовить сообщения на темы:</i> 1. Характеристика спортивной игры «Баскетбол». 2. Особенности двигательной деятельности в спортивных играх.		
<b>Тема 3.3.2 Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>9</b>	3
	1   Техника и тактика приёмов ведения игры в «Волейбол». Поддачи, приёмы и передачи. Нападающий удар, блокирование. Игра по правилам.		
	<b>Лабораторные работы</b>	–	
	<b>Практические занятия:</b>	<b>6</b>	
	76   Совершенствование верхней прямой поддачи мяча в волейболе. Верхняя передача в парах. Нижняя передача в парах. Двухсторонняя игра.	2	
	77   Совершенствование техники блокирования. Совершенствование передач, приёма мяча в волейболе. Верхняя передача над собой. Нижняя передача над собой. Двухсторонняя игра.	2	
	78   Совершенствование техники нападающего удара из зон 1,5 и 6. Верхняя прямая подача мяча в 6-ю зону из десяти попыток. Учебная игра.	2	
	<b>Самостоятельная работа:</b>	<b>3</b>	
	<i>Тематика внеаудиторной работы:</i> 1. Составить комплекс специальных упражнений для развития скоростно-силовых качеств волейболистов.		

		Подготовить презентации на темы: 1. Правила игры в волейбол. Разметка волейбольной площадки. 2. Тактические действия игроков в защите и нападении.		
Тема 3.4 Профессионально-прикладная физическая подготовка	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>17</b>	3
	1	Использование средств физической культуры и спорта для обеспечения эффективной профессиональной деятельности и улучшения качества жизни. Задачи физической культуры и спорта в системе организации профессиональной и социальной жизнедеятельности.		
	<b>Лабораторные работы</b>		–	
	<b>Практические занятия:</b>		<b>10</b>	
	79	Развитие силы. Комплекс упражнений на тренажёрах. Жим штанги лёжа. Упражнения с гирей.	2	
	80	Развитие выносливости, силы. Приседание со штангой 30 кг. Упражнения с гирей.	2	
	81	Развитие силы, быстроты. Бег 300 метров. Комплекс упражнений на тренажёрах.	2	
	82	Развитие выносливости, силы. Рывок гири. Прыжки на скакалке на выносливость. Комплекс упражнений на тренажёрах.	2	
	83	Развитие ловкости, силы. Выталкивание гири двумя руками. Пресс удержание ног под углом 30 градусов лежа на спине. Комплекс упражнений на тренажёрах.	2	
	<b>Самостоятельная работа:</b>		<b>5</b>	
	<i>Тематика внеаудиторной работы:</i> 1. Составить комплекс упражнений на работу вестибулярного аппарата. 2. Составить комплекс упражнений на мышцы живота. 3. Составить профессиограмму будущей деятельности. <i>Подготовить доклады на темы:</i> 1. Цель и задачи производственной физической культуры. 2. Взаимосвязь физической культуры и организации труда.			
84	<b>Дифференцированный зачёт.</b>	2		
			<b>Всего:</b>	<b>252</b>

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1 – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
- 2 – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
- 3 – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

### 3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала и тренажёрного зала.

##### **Оборудование спортивного зала:**

- перекладина;
- брусья;
- канат;
- конь гимнастический;
- козёл гимнастический;
- мостики подкидные;
- барьеры беговые;
- скамейки гимнастические;
- маты гимнастические;
- мячи баскетбольные;
- мячи волейбольные;
- мячи футбольные;
- мячи набивные;
- коврики гимнастические;
- щиты баскетбольные;
- сетка волейбольная;
- ворота футбольные и сетка для мини футбола;
- мешок боксёрский;
- стойки и планка для прыжков в высоту;
- канат для перетягивания 10 м;
- гранаты для метания;
- стол теннисный;
- скакалки;
- обручи;
- компас;
- насос для мячей;

- секундомеры;
- конус для разметки;
- клюшки хоккейные;
- форма спортивная баскетбольная;
- форма спортивная волейбольная;
- форма спортивная футбольная.

**Технические средства обучения:**

- компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- интерактивная доска;
- мультимедиапроектор.

**Оборудование тренажёрного зала:**

- тренажёр-велозергометр;
- тренажёр для приседаний;
- тренажёр для жима лёжа;
- тренажёр для ног Смита;
- тренажёр – скамья Скотта;
- тренажёр – скамья для пресса;
- тренажёр вертикальная и горизонтальная тяга;
- тренажёр – жим ногами;
- штанги олимпийские 2 штуки;
- пояс штангиста;
- блины 2,5 кг, 5 кг, 10 кг, 15 кг, 20 кг, 25 кг;
- гантели;
- гири 16 кг, 24 кг, 32 кг;
- утяжелители 2 кг для бега.

**Стрелковый тир** (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы:

- пневматические пистолеты и винтовки;
- мишени, пули для стрельбы из пневматического оружия;
- устройство для подачи мишеней;
- куртки для стрельбы или интерактивный тир.



В зависимости от возможностей материально-технической базы и наличия кадрового потенциала перечень учебно-спортивного оборудования и инвентаря может быть дополнен или изменён.

**Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий:**

- стойки для прыжков в высоту;
- перекладина для прыжков в высоту;
- зона приземления для прыжков в высоту;
- решетка для места приземления;
- указатель расстояний для тройного прыжка;
- брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка;
- турник уличный, брусья уличные;
- полоса препятствий;
- ворота футбольные;
- сетки для футбольных ворот;
- мячи футбольные;
- сетка для переноса мячей;
- колодки стартовые;
- барьеры для бега;
- стартовые флажки или стартовый пистолет;
- флажки красные и белые;
- палочки эстафетные;
- гранаты учебные Ф-1;
- круг для метания ядра, упор для ног для метания ядра, ядра;
- указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м;
- нагрудные номера;
- тумбы «Старт-Финиш», «Поворот»;
- рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

### 3.2 Информационное обеспечение обучения

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

**Основные источники:**

- 1 Бишаева, А.А. Физическая культура [Текст]: учебник для учреждений нач. и сред. проф. образования / А.А. Бишаева. – М., 2012. – 304 с.

2 Железняк, Ю.Д. Спортивные игры: совершенствование спортивного мастерства [Текст]: учебник для вузов / Ю.Д. Железняк. – М., 2010. – 400 с.

3 Заваров, А. Футбол для начинающих с 3D-иллюстрациями / А. Заваров. – М., 2013. – 192 с.

**Дополнительные источники:**

1 Бирюкова, А.А. Спортивный массаж [Текст] / А.А. Бирюкова. – М.: Физкультура и спорт, 2006. – 156 с.

2 Бояркин, А.Д. Методические рекомендации по освоению и совершенствованию техники игры в баскетбол [Текст] / А.Д. Бояркин, А.В. Шут. – Муравленко, 2010. – 66 с.

3 Дмитриев, А.А. Физическая культура в специальном образовании [Текст] / А.А. Дмитриев. – М.: Академия, 2006. – 248 с.

4 Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе [Текст] / под ред. М.М. Безруких, В.Д. Сонькина. – М.: ГЦОЛИФК, 2002. – 24 с.

5 Погадаев, Г.И. Народные игры на уроках физической культуры и во внеурочное время 1 – 11 классы [Текст]: метод. пособие / Г.И. Погадаев. – М.: Дрофа, 2010.

6 Погадаев, Г.И. Организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в школе 1 – 11 классы [Текст]: метод. пособие / Г.И. Погадаев, Б.И. Мишин. – М.: Дрофа, 2010.

7 Погадаев, Г.И. Спортивные сооружения, учебное оборудование и инвентарь общеобразовательного учреждения [Текст]: метод. пособие / Г.И. Погадаев. – М.: Дрофа, 2006.

8 Смирнов, О.А. Методические рекомендации по освоению и совершенствованию техники игры в волейбол [Текст] / О.А. Смирнов. – Муравленко, 2009. – 50 с.

**Интернет-ресурсы:**

1 Здоровый образ жизни. Бег. Комплекс упражнений. Физкультура и спорт. Лечебное питание. Здоровье позвоночника всё для вас [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [www.fisio.ru/fisiokids.html](http://www.fisio.ru/fisiokids.html)

2 Классика преподавания физической культуры [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [fizkulturavshkole.ru](http://fizkulturavshkole.ru)

3 Развитие физических качеств [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [www.fizkult-ura.ru](http://www.fizkult-ura.ru)

4 Физкультура для всех: для детей и взрослых гимнастические упражнения, оздоровительная и лечебная физкультура [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [www.fizkultura-vsem.ru](http://www.fizkultura-vsem.ru)

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

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>Умения:</b> – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	групповые контрольные забеги, оценивание внеаудиторной (факультативной) самостоятельной работы, устный опрос (фронтальный опрос), тестирование, определение уровня физического развития, наблюдение
<b>Знания:</b> – о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни	индивидуальные, контрольные нормативы, оценивание внеурочной самостоятельной работы, устный опрос (фронтальный опрос), тестирование зачёт (в форме контрольного старта)

Изучение дисциплины позволяет формировать у студентов следующие общие компетенции (ОК):

Результаты (освоенные общие компетенции)	Основные показатели результатов подготовки	Формы и методы контроля
ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес	– демонстрация интереса к будущей профессии	Наблюдение. Беседа. Анализ качества выполнения практических заданий (различные виды аудиторной работы, внеаудиторная самостоятельная работа)
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество	– обоснование выбора и применения методов и способов решения профессиональных задач в области разработки технологических процессов; – демонстрация эффективности и качества выполнения профессиональных задач	Наблюдение. Беседа. Анализ качества выполнения практических заданий (различные виды аудиторной работы, внеаудиторная самостоятельная работа)
ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность	– демонстрация способности принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность	Наблюдение. Беседа. Анализ качества выполнения практических заданий (различные виды аудиторной работы, внеаудиторная самостоятельная работа)
ОК 4. Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач	– нахождение и использование информации для эффективного выполнения профессиональных задач	Наблюдение. Беседа. Анализ качества выполнения практических заданий (различные виды аудиторной работы, внеаудиторная самостоятельная работа)

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности	– демонстрация навыков использования информационно-коммуникационных технологий в профессиональной деятельности	Наблюдение. Беседа. Анализ качества выполнения практических заданий (различные виды аудиторной работы, внеаудиторная самостоятельная работа)
ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами	– взаимодействие с обучающимися, преподавателями и мастерами в ходе обучения	Наблюдение. Беседа. Анализ качества выполнения практических заданий (различные виды аудиторной работы, внеаудиторная самостоятельная работа)
ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчинённых), результат выполнения заданий	– проявление ответственности за работу подчиненных, результат выполнения заданий	Наблюдение. Беседа. Анализ качества выполнения практических заданий (различные виды аудиторной работы, внеаудиторная самостоятельная работа)
ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации	– планирование обучающимся повышения личностного и квалификационного уровня	Наблюдение. Беседа. Анализ качества выполнения практических заданий (различные виды аудиторной работы, внеаудиторная самостоятельная работа)
ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности	– проявление интереса к инновациям в области профессиональной деятельности	Наблюдение. Беседа. Анализ качества выполнения практических заданий (различные виды аудиторной работы, внеаудиторная самостоятельная работа)
ОК 10. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний	– демонстрация готовности к исполнению воинской обязанности	Наблюдение. Беседа. Анализ качества выполнения практических заданий (различные виды аудиторной работы, внеаудиторная самостоятельная работа)

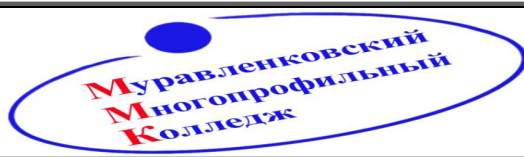
### ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Скоростные	Бег 30 м., (сек.)	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., (сек.)	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

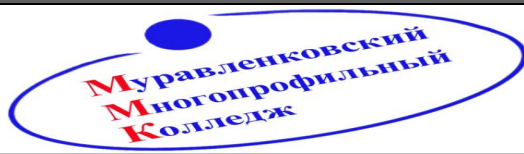
			17	240	205–220	190	210	170–190	160
4	Выносливость	6-минутный бег, (м.)	16 17	1500 и выше 1500	1300–1400 1300–1400	1100 и ниже 1100	1300 и выше 1300	1050–1200 1050–1200	900 и ниже 900
5	Гибкость	Наклон вперёд из положения стоя, (см.)	16 17	15 и выше 15	9–12 9–12	5 и ниже 5	20 и выше 20	12–14 12–14	7 и ниже 7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лёжа, кол-во раз (девушки)	16 17	11 и выше 12	8–9 9–10	4 и ниже 4	18 и выше 18	13–15 13–15	6 и ниже 6

### ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

№ п/п	Тесты	Оценка		
		«5»	«4»	«3»
1	Бег 3000 м., (мин., сек.)	12.30	14.00	без учёта времени
2	Бег на лыжах 5 км. (мин., сек.)	25.50	27.20	без учёта времени
3	Плавание 50 м., (мин., сек.)	45.00	52.00	без учёта времени
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 2кг. 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., (сек.)	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

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

№ п/п	Тесты	Оценка		
		«5»	«4»	«3»
1	Бег 2000 м., (мин., сек.)	11.00	13.00	без учёта времени
2	Бег на лыжах 3км, (мин., сек.)	19.00	21.00	без учёта времени
3	Плавание 50 м., (мин., сек.)	1.00	1.20	без учёта времени
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., (сек.)	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



**5 ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ**

Номер изменения	Номера листов			Основание для внесения изменений	Подпись	Расшифровка подписи	Дата	Дата введения изменения
	замененных	новых	аннулированных					