



БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ХАНТЫ-МАНСИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА – ЮГРЫ
«КОГАЛЫМСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
БУ «Когалымский
политехнический колледж»
№237 от 02 сентября 2019г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОУД.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

программы подготовки квалифицированных рабочих и служащих
15.01.31. Мастер контрольно-измерительных приборов и автоматики

Форма обучения	очная
Курс	1,2,3
Семестр	1,2,3,4,5

Когалым, 2019 г.

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины Физическая культура, и в соответствии с Рекомендациями 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 среднего профессионального образования **15.01.31. «Мастер контрольно-измерительных приборов и автоматики»** (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17 марта 2015 года №06-259).

Организация-разработчик: бюджетное учреждение профессионального образования Ханты-Мансийского автономного округа - Югры «Когалымский политехнический колледж».

РАССМОТРЕНО

на заседании методического объединения учебных дисциплин педагогики, психологии, физического воспитания. БЖД и сестринского дела.

Протокол № 1 от «01» 03 2019г.

Руководитель МО  /Е.А. Ерёмкина/
подпись расшифровка


СОГЛАСОВАНА

Педагог-библиотекарь  /Л.Н. Родионова/
подпись расшифровка

Старший методист  /И.В. Головань/
подпись расшифровка

Разработчики:

Преподаватели БУ «Когалымский политехнический колледж»

Федорук Михаил Фёдорович 

подпись

СОДЕРЖАНИЕ

1	ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	4
2	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	20
4	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	22
5	ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ	23

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной программы подготовки квалифицированных рабочих и служащих (далее ППКРС) в соответствии с ФГОС по профессии 15.01.31.«Мастер контрольно-измерительных приборов и автоматики» Рабочая программа может использоваться другими образовательными учреждениями, реализующими образовательную программу среднего (полного) общего образования.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: Учебная дисциплина «Физическая культура» является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования.

В учебном плане ОПОП СПО дисциплина «Физическая культура» входит в состав общих образовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования, для профессий СПО технического профиля профессионального образования.

1.3. Цели дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины

Содержание программы учебной дисциплины ОУД.05 «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

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

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

• **личностные:**

Л.1. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению.

Л.2. Сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

- Л.3. Потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- Л.4. Приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- Л.5. 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;
- Л.6. Готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- Л.7. Способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- Л.8. Способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- Л.9. 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;
- Л.10. Принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- Л.11. Умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- Л.12. Патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- Л.13. Готовность к служению Отечеству, его защите;

• **метапредметные:**

- М.1. Способность использовать метапредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- М.2. Готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- М.3. Освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- М.4. 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;
- М.5. Формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- М.6. 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;

• **предметные:**

- П.1. Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

П.2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

П.3. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

П.4. Владение физическими выполнения выполнения упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

П.5. 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).

* При обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья, предусмотрена возможность приёма-передачи информации в доступных для них форме.

1.4. Ведущие педагогические технологии, используемые преподавателем:

Рабочая программа предусматривает использование преподавателем технологий:

- личностно-ориентированного обучения;
- информационных;
- компетентностного подхода.

1.5.Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося - 178 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося -178 часа;

самостоятельной работы обучающегося - 0 часов.

СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	178
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	178
в том числе:	
Практические занятия	178
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	0
Промежуточная аттестация форме : зачета, дифференцированного зачета.	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа студента	Объём часов	Уровень освоения
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
1 семестр 1курс		34	
Раздел 1. Лёгкая атлетика		18	
Тема 1.1. Техника безопасности по легкой атлетике. Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО. Развитие скоростных качеств, бег на короткие дистанции.	Практические занятия: современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями	1	2,4
Тема 1.1. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов. Совершенствование техники высокого, низкого старта.	Практические занятия: простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье.	1	2,4
Тема 1.2 .Техника безопасности. Развитие скоростных качеств, бег на короткие дистанции.	Практические занятия: выполнение комплекса упражнений на развитие скоростных качеств, бег 30м., 60м.	1	2,4
Тема 1.2. Совершенствование техники высокого, низкого старта.	Практические занятия: бег на короткие дистанции с низкого, высокого старта.	1	2,4
Тема 1.3. Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег 4х100м.	Практические занятия: беговые выполнения упражнения, бег на короткие дистанции.	1	2,4
Тема 1.3. Совершенствование техники высокого, низкого старта.	Практические занятия: выполнение комплекса упражнений на развитие скоростно- силовых качеств, техника высокого, низкого старта.	1	2,4
Тема 1.4. Стартовый разгон, финиширование. Бег 100м.	Практические занятия: беговые выполнения упражнения, бег на короткие дистанции с низкого, высокого старта, техника стартового разгона, финиширование.	1	2,4
Тема 1.4. Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег 4х400м.	Практические занятия: выполнение комплекса упражнений на развитие скоростно- силовых качеств, правила передачи эстафетной палочки, эстафетный бег.	1	2,4
Тема 1.5. Кроссовая подготовка бег по прямой с различной скоростью.	Практические занятия: бег по прямой с различной скоростью.	1	2,4
Тема 1.5. Кроссовая подготовка. Равномерный бег на дистанцию 3000м.	Практические занятия: прохождение дистанции 2000, 3000 в среднем темпе, кросс.*	1	2,4
Тема 1.6. Разучивание техники прыжка в высоту способом «прогнувшись» перешагивания.	Практические занятия: выполнение подводящих упражнений, выпрыгивание вверх, разбег, толчок.	1	2,4

Тема 1.6. Совершенствование техники прыжка в высоту способом «ножницы», перекидной.	Практические занятия: выполнение подводящих упражнений, выпрыгивание вверх, разбег, толчок, перелёт через планку, приземление.	1	2,4
Тема 1.7. Совершенствование техники метания гранаты.	Практические занятия: выполнения упражнения подводящие к метанию ,метание с места, с трёх шагов.	1	2,4
Тема 1.7. Метание гранаты.	Практические занятия: метание гранаты	1	2,4
Тема 1.8. Обучение, техники толкания ядра.	Практические занятия: техника толкания ядра. Комплекс упражнений на развитие силы рук. Подтягивание	1	2,4
Тема 1.8. Совершенствование техники толкания ядра.	Практические занятия: выполнение комплекса общеразвивающих упражнений. Техника толкания ядра	1	2,4
Тема 1.9. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечение здоровья. Обучение, техники толкания ядра.	Практические занятия: здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания	1	2,4
Тема 1.9. Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний. Совершенствование техники толкания ядра.	Практические занятия: методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими выполнения упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.	1	2,4
Раздел 2. Спортивные игры Баскетбол.		16	
Тема 2.10. Техника безопасности на уроках спортивных игр. Ведение, ловля и передача мяча.	Практические занятия: выполнения упражнения с мячом в паре, передача мяча на месте в движении. Ведение мяча на месте в движении	1	2,4
Тема 2.10. Правила игры, учебная игра по упрощенным правилам.	Практические занятия: выполнения упражнения с мячом, игра баскетбол по упрощённым правилам.	1	2,4
Тема 2.11. Ведение. Ловля передача мяча на месте в движении.	Практические занятия: выполнения упражнения с мячом в паре, передача мяча на месте в движении. Ведение мяча на месте в движении.	1	2,4
Тема 2.11. Совершенствование броска мяча в корзину.	Практические занятия: выполнения упражнения с мячом броски мяча в корзину с места в движении, прыжком, общеразвивающие выполнения упражнения.	1	2,4
Тема 2.12. Совершенствование броска в корзину	Практические занятия: выполнения упражнения с мячом броски мяча в корзину с места, в	1	2,4

(штрафной бросок, с двух шагов).	движении, штрафной бросок, общеразвивающие выполнения упражнения,		
Тема 2.12. Учебная игра.	Практические занятия: выполнения упражнения с мячом, игра баскетбол.	1	2,4
Тема 2.13.Тактика нападения, тактика защиты.	Практические занятия: выполнения упражнения с мячом, финты, выбивание, вырывание. Игра стрит бол.	1	2,4
Тема 2.13.Учебная игра.	Практические занятия: игра баскетбол	1	2,4
Тема 2.14. Приёмы техники защиты-перехват.	Практические занятия: приёмы техники защиты перехват, выполнения упражнения в паре.	1	2,4
Тема. 2.14. Учебная игра.	Практические занятия: игра баскетбол.	1	2,4
Тема 2.15. Обучение приёмам овладения мячом (вырывание, выбивание).	Практические занятия: выполнения упражнения с мячом в паре (вырывание, выбивание), эстафеты с мячом,	1	2,4
Тема 2.15. Совершенствование приёмов овладения мячом (вырывание, выбивание).	Практические занятия: выполнения упражнения с мячом, выполнения упражнения в парах игра баскетбол, комплекс общеразвивающих упражнений.	1	2,4
Тема 2.16. Учебная игра.	Практические занятия: игра баскетбол.	1	2,4
Тема 2.16. Обучение приёмам техники защиты. Приёмы применяемые против броска (накрывание, перехват).	Практические занятия: выполнения упражнения с мячом в парах, приёмы техники защиты накрывание, перехват..	1	2,4
Тема 2.17. Учебная игра.	Практические занятия: игра баскетбол	1	2,4
Тема 2.17. Зачет: Броски мяча по кольцу. Ведение два шага бросок по кольцу.	Практические занятия: выполнения упражнения с мячом, комплекс общеразвивающих упражнений	1	2,4
	Самостоятельная работа: Сообщения на тему: «Здоровый образ жизни», «Вред курения», «Рациональное питание», «Причины возникновения сколиоза», «выполнения упражнения для профилактики плоскостопия». Кроссовая подготовка, участие в соревнованиях, Участие в судействе соревнований. Комплекс упражнений на развитие силы рук. Проведение комплекса утренней зарядки.	0	3
	Всего:	34	
2 семестр 1 курс		46	
Раздел 3. Спортивные игры: Волейбол		18	
Тема 3.1. Техника безопасности по волейболу. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Совершенствование передачи мяча в парах.	Практические занятия: мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими выполнения 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.	1	2,4

Тема 3.1. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению. Совершенствование передачи мяча в парах.	Практические занятия: использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности.	1	2,4
Тема 3.2. Правила игры. Перемещение на площадке, в парах.	Практические занятия: выполнения упражнения в паре с мячом, беговые выполнения упражнения, исходные положения, стойки, перемещения	1	2,4
Тема 3.2. Совершенствование передачи верхняя, нижняя, перемещения.	Практические занятия: учебная игра волейбол, стойки перемещения	1	2,4
Тема 3.3. Совершенствование передачи верхняя, нижняя.	Практические занятия: выполнения упражнения с мячом. Приём мяча снизу после подачи. Игра волейбол.	1	2,4
Тема 3.3. Учебная игра по упрощённым правилам.	Практические занятия: учебная игра волейбол.	1	2,4
Тема 3.4. Совершенствование передачи верхняя, нижняя.	Практические занятия: выполнения упражнения с мячом. Приём мяча снизу после подачи. Игра волейбол.	1	2,4
Тема 3.4. Совершенствование приема мяча снизу двумя руками.	Практические занятия: выполнения упражнения с мячом. Приём мяча снизу после подачи.	1	2,4
Тема 3.5. Учебная игра.	Практические занятия: учебная игра волейбол.	1	2,4
Тема 3.5. Обучение нападающего удара, блокирование.	Практические занятия: выполнения упражнения с мячом, прыжковые выполнения упражнения.	1	2,4
Тема 3.6. Совершенствование нападающий удар, блокирование.	Практические занятия: выполнения упражнения с мячом, прыжковые выполнения упражнения. Нападающий удар, блокирование.	1	2,4
Тема 3.6. Тактика нападения, тактика защиты.	Практические занятия: выполнения упражнения с мячом.	1	2,4
Тема 3.7. Тактика нападения, тактика защиты.	Практические занятия: выполнения упражнения с мячом, общеразвивающие выполнения упражнения, игра в нападении, в защите.	1	2,4
Тема 3.7. Совершенствование приёма мяча одной рукой в падении и последующим скольжением на груди, животе.	Практические занятия: выполнения упражнения с мячом, общеразвивающие выполнения упражнения. Приём мяча снизу после подачи, приём мяча снизу в падении.	1	2,4
Тема 3.8. Учебная игра.	Практические занятия: выполнения упражнения с мячом.	1	2,4
Тема 3.8. Совершенствование подачи мяча.	Практические занятия: выполнения упражнения с мячом, общеразвивающие выполнения упражнения, подачи верхние, нижние.	1	2,4
Тема 3.9. Совершенствование нападающий удар, блокирование.	Практические занятия: выполнения упражнения с мячом, прыжковые выполнения упражнения. Нападающий удар, блокирование.	1	2,4
Тема 3.9. Верхняя подача мяча, прием мяча с низу.	Практические занятия: выполнения упражнения с мячом, общеразвивающие выполнения упражнения. Подача, передачи мяча.	1	2,4
Раздел 4. Лыжная подготовка		8	

Тема 4.10. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.	Практические занятия: техника безопасности, первая помощь при травмах и обморожениях.	1	2,4
Тема 4.10. Обучение, совершенствование техники одновременного безшажного хода.	Практические занятия: выполнение прохождения небольших отрезков дистанции (50, 100 м) одновременным безшажным ходом.	1	2,4
Тема 4.11. Совершенствование техники одновременного безшажного хода.	Практические занятия: выполнение прохождения небольших отрезков дистанции (50, 100 м) одновременным одношажным ходом.	1	2,4
Тема 4.11. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований.	Практические занятия: соревнования- дистанция 3км, 5 км, на время, судейство.*	1	2,4
Тема 4.12. Элементы тактики лыжных гонок, распределение сил, обгон, финиширование.	Практические занятия: выполнение элементов тактики лыжных гонок, распределение сил, обгон, финиширование.	1	2,4
Тема 4.12. Прохождение дистанции 2км.3км.	Практические занятия: выполнение прохождения дистанции 2км.3км.*	1	2,4
Тема 4.13. Преодоление подъёмов и препятствий.	Практические занятия: выполнение спусков с горы, подъём в гору разными способами. Преодоление препятствий.	1	2,4
Тема 4.13. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные.	Практические занятия: выполнение эстафеты, переход с одного хода на другой в среднем темпе при подъёме в горуку.	1	2,4
Раздел 5. Атлетическая гимнастика, работа на тренажёрах.		8	
Тема 5.14. Техника безопасности во время занятий в тренажёрном зале. Развитие силы верхнего плечевого пояса.	Практические занятия: выполнения упражнения на тренажерах, выполнения упражнения с гантелями.	1	2,4
Тема 5.14. Круговая тренировка, работа на тренажёрах.	Практические занятия: выполнения упражнения на тренажёрах, на все группы мышц.	1	2,4
Тема 5.15. Развитие силы верхнего плечевого пояса, выполнение упражнения с гантелями.	Практические занятия: выполнения упражнения с гантелями, прыжковые выполнения упражнения, прыжки на скакалке.	1	2,4
Тема 5.15. Комплекс упражнений на развитие силы.	Практические занятия: выполнения упражнения на тренажёрах, выполнения упражнения с гантелями, «толчок», рывок гири.	1	2,4
Тема 5.16. Развитие силы мышц ног, пресса, выполнения упражнения с гантелями.	Практические занятия: выполнения упражнения с гантелями, прыжковые выполнения упражнения, прыжки на скакалке, выполнения упражнения на пресс.	1	2,4
Тема 5.16. Выполнения упражнения с гирей, штангой.	Практические занятия: выполнения упражнений с гантелями, жим штанги лёжа,	1	2,4
Тема 5.17. Развитие силы мышц ног, пресса, выполнения упражнения с гантелями.	Практические занятия: выполнения упражнений с гантелями, прыжковые выполнения упражнения, прыжки на скакалке, выполнения упражнения на пресс.	1	2,4
Тема 5.17. Комплекс упражнений на развитие силы.	Практические занятия: выполнение комплекса упражнений на развитие силы.	1	2,4
Раздел 6. Легкая атлетика		12	
Тема 6.18 .Техника безопасности.	Практические занятия: выполнение комплекса упражнений на развитие скоростных качеств,	1	2,4

Развитие скоростных качеств, бег на короткие дистанции.	бег 30м., 60м.		
Тема 6.18. Стартовый разгон, финиширование. Бег 100м.	Практические занятия: беговые выполнения упражнения, бег на короткие дистанции с низкого, высокого старта, техника стартового разгона, финиширование.	1	2,4
Тема 6.19. Совершенствование техники высокого, низкого старта.	Практические занятия: выполнение комплекса упражнений на развитие скоростно силовых качеств, техника высокого, низкого старта.	1	2,4
Тема 6.19. Кроссовая подготовка. Равномерный бег на дистанцию 3000м.	Практические занятия: выполнение прохождения дистанции 2000, 3000 в среднем темпе, кросс.*	1	2,4
Тема 6.20. Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег 4x100м.	Практические занятия: беговые выполнения упражнения, бег на короткие дистанции. Передача эстафетной палочки.	1	2,4
Тема 6.20. Совершенствование техники высокого, низкого старта.	Практические занятия: выполнение комплекса упражнений на развитие скоростно силовых качеств, техника высокого, низкого старта.	1	2,4
Тема 6.21. Совершенствование техники прыжка в высоту, способом прогнувшись, перекидной.	Практические занятия: разучивание техники прыжка в высоту, способом прогнувшись.	1	2,4
Тема 6.21. Совершенствование техники прыжка в высоту способом перешагивания, ножницы.	Практические занятия: выполнение подводящих упражнений, выпрыгивание вверх, разбег, толчок, перелёт через планку, приземление.	1	2,4
Тема 6.22. Кроссовая подготовка. Бег по прямой с различной скоростью.	Практические занятия: бег по прямой с различной скоростью. Тест Купера – 12-минутное передвижение.	1	2,4
Тема 6.22. Совершенствование техники метания гранаты.	Практические занятия: выполнения упражнения, подводящие к метанию, метание с места, с трёх шагов.	1	2,4
Тема 6.23. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	Практические занятия: совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	1	2,4
Тема 6.23. Зачет: Прыжки в длину с места, прыжки через скакалку.	Практические занятия: бег, по прямой с различной скоростью. Тест Купера – 12-минутное передвижение.	1	2,4
	Самостоятельная работа. Реферат на тему «Здоровье и двигательная активность человека», «влияние экологических факторов на здоровье человека». Составление комплекса упражнений на развитие силы, силовой выносливости. Участие в соревнованиях. Проведение комплекса утренней зарядки. Участие в соревнованиях. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	0	3
	Всего	80	
3 семестр 2 курс		32	
Раздел 1. Лёгкая атлетика		16	
Тема 1.1. Техника безопасности по легкой атлетике. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО. Совершенствование техники высокого, низкого старта.	Практические занятия: современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно-спортивного	1	2,4

	комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями		
Тема 1.1. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.	Практические занятия: простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье.	1	2,4
Тема 1.2. Развитие скоростных качеств, бег на короткие дистанции.	Практические занятия: выполнение комплекса упражнений на развитие скоростных качеств, бег 30м., 60м.	1	2,4
Тема 1.2. Совершенствование техники эстафетного бега 4x100м.	Практические занятия: беговые выполнения упражнения, бег на короткие дистанции.	1	2,4
Тема 1.3. Совершенствование техники высокого, низкого старта.	Практические занятия: выполнение комплекс упражнений на развитие скоростно- силовых качеств, техника высокого, низкого старта.	1	2,4
Тема 1.3. Стартовый разгон, финиширование. Бег 100м.	Практические занятия: беговые выполнения упражнения, бег на короткие дистанции с низкого, высокого старта, техника стартового разгона, финиширование.	1	2,4
Тема 1.4 Бег по прямой с различной скоростью.	Практические занятия: бег по прямой с различной скоростью.	1	2,4
Тема 1.4. Кроссовая подготовка. Равномерный бег на дистанцию 3000м.	Практические занятия: прохождение дистанции 2000, 3000 в среднем темпе, кросс.*	1	2,4
Тема 1.5. Совершенствование техники прыжка в высоту способом «прогнувшись» перешагивания.	Практические занятия: выполнение подводящих упражнений, выпрыгивание вверх, разбег, толчок.	1	2,4
Тема 1.5. Совершенствование техники прыжка в высоту способом «ножницы», перекидной.	Практические занятия: выполнение подводящих упражнений, выпрыгивание вверх, разбег, толчок, перелёт через планку, приземление.	1	2,4
Тема 1.6. Совершенствование техники метания гранаты.	Практические занятия: выполнения подводящие упражнения к метанию, метание с места, с трёх шагов.	1	2,4
Тема 1.6. Кроссовая подготовка.	Практические занятия: упражнения метание гранаты.	1	2,4
Тема 1.7. Совершенствование техники толкания ядра.	Практические занятия: упражнения техники толкания ядра. Комплекс упражнений на развитие силы рук. Подтягивание	1	2,4
Тема 1.7. Кроссовая подготовка.	Практические занятия: упражнения комплекса общеразвивающих упражнений. Техника толкания ядра.	1	2,4
Тема 1.8. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Совершенствование техники толкания ядра.	Практические занятия: здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и	1	2,4

	методами физического воспитания.		
Тема 1.8. Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний.	Практические занятия: упражнения методики составления и проведения самостоятельных занятий физическими выполнения упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.	1	2,4
Раздел 2. Спортивные игры Баскетбол.		16	
Тема 2.9. Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Ведение, ловля и передача мяча.	Практические занятия: выполнения упражнения с мячом в паре, передача мяча на месте в движении. Ведение мяча на месте в движении	1	2,4
Тема 2.9. Правила игры.	Практические занятия: выполнения упражнения с мячом, игра баскетбол по упрощённым правилам.	1	2,4
Тема 2.10. Совершенствование броска мяча в корзину.	Практические занятия: выполнения упражнения с мячом в паре, передача мяча на месте в движении. Ведение мяча на месте в движении.	1	2,4
Тема 2.10. Учебная игра.	Практические занятия: выполнения упражнения с мячом, игра баскетбол	1	2,4
Тема 2.11. Совершенствование броска в корзину (штрафной бросок, с двух шагов).	Практические занятия: выполнения упражнения с мячом броски мяча в корзину с места, в движении, штрафной бросок, общеразвивающие выполнения упражнения,	1	2,4
Тема 2.11. Учебная игра.	Практические занятия: выполнения упражнения с мячом, игра баскетбол	1	2,4
Тема 2.12. Тактика нападения, тактика защиты.	Практические занятия: выполнения упражнения с мячом, финты, выбивание, вырывание, игра стрит бол.	1	2,4
Тема 2.12. Учебная игра.	Практические занятия: игра баскетбол	1	2,4
Тема 2.13. Приёмы техники защиты, перехват.	Практические занятия: приёмы техники защиты перехват, выполнения упражнения в паре.	1	2,4
Тема. 2.13. Учебная игра.	Практические занятия: игра баскетбол.	1	2,4
Тема 2.14. Обучение приёмам овладения мячом (вырывание, выбивание).	Практические занятия: выполнения упражнения с мячом в паре (вырывание, выбивание), эстафеты с мячом,	1	2,4
Тема 2.14. Учебная игра.	Практические занятия: игра баскетбол.	1	2,4
Тема 2.15. Обучение приёмам техники защиты. Приёмы применяемые против броска (накрывание, перехват).	Практические занятия: выполнения упражнения с мячом в парах, приёмы техники защиты накрывание, перехват..	1	2,4
Тема 2.15. Учебная игра.	Практические занятия: игра баскетбол	1	2,4
Тема 2.16. Зачет:	Практические занятия: Сдача зачета.	2	2,4
	Самостоятельная работа: Сообщение на тему: «Здоровый образ жизни», «Вред курения», «Рациональное питание», «Причины возникновения сколиоза», «выполнения упражнения для профилактики плоскостопия». Кроссовая подготовка, участие в соревнованиях, Участие в судействе соревнований. Комплекс упражнений на развитие силы рук. Проведение комплекса утренней зарядки.	0	3
	Всего:	32	
4 семестр. 2 курс.		44	
Раздел 3. Спортивные игры: Волейбол		18	
Тема 3.1. Техника безопасности по волейболу. Совершенствование передачи мяча в парах.	Практические занятия: выполнения упражнения в паре с мячом, беговые выполнения упражнения, исходные положения, стойки, перемещения	1	2,4

Тема 3.1. Учебная игра.	Практические занятия: учебная игра волейбол.	1	2,4
Тема 3.2. Правила игры. Перемещение на площадке, в парах.	Практические занятия: выполнения упражнения в паре с мячом, беговые выполнения упражнения, исходные положения, стойки, перемещения	1	2,4
Тема 3.2. Совершенствование передачи верхняя, нижняя, перемещения.	Практические занятия: учебная игра волейбол, стойки перемещения	1	2,4
Тема 3.3. Совершенствование передачи верхняя, нижняя.	Практические занятия: выполнения упражнения с мячом. Приём мяча снизу после подачи. Игра волейбол.	1	2,4
Тема 3.3. Учебная игра.	Практические занятия: учебная игра волейбол.	1	2,4
Тема 3.4. Совершенствование приема мяча снизу двумя руками.	Практические занятия: выполнения упражнения с мячом. Приём мяча снизу после подачи. Игра волейбол.	1	2,4
Тема 3.4. Учебная игра.	Практические занятия: учебная игра волейбол.	1	2,4
Тема 3.5. Обучение нападающего удара, блокирование.	Практические занятия: выполнения упражнения с мячом. Приём мяча снизу после подачи. Игра волейбол.	1	2,4
Тема 3.5. Учебная игра.	Практические занятия: учебная игра волейбол.	1	2,4
Тема 3.6. Совершенствование нападающий удар, блокирование.	Практические занятия: выполнения упражнения с мячом, прыжковые выполнения упражнения. Нападающий удар, блокирование.	1	2,4
Тема 3.6. Учебная игра.	Практические занятия: учебная игра волейбол.	1	2,4
Тема 3.7. Тактика нападения, тактика защиты.	Практические занятия: выполнения упражнения с мячом, общеразвивающие выполнения упражнения, игра в нападении, в защите.	1	2,4
Тема 3.7. Совершенствование приёма мяча одной рукой в падении и последующим скольжением на груди, животе.	Практические занятия: выполнения упражнения с мячом, общеразвивающие выполнения упражнения. Приём мяча снизу после подачи, приём мяча снизу в падении.	1	2,4
Тема 3.8. Совершенствование подачи мяча, верхние, нижние.	Практические занятия: выполнения упражнения с мячом, общеразвивающие выполнения упражнения, подачи верхние, нижние.	1	2,4
Тема 3.8. Учебная игра.	Практические занятия: учебная игра волейбол.	1	2,4
Тема 3.9. Совершенствование нападающий удар, блокирование.	Практические занятия: выполнения упражнения с мячом, прыжковые выполнения упражнения. Нападающий удар, блокирование.	1	2,4
Тема 3.9. Верхняя подача мяча, прием мяча снизу.	Практические занятия: выполнения упражнения с мячом, общеразвивающие выполнения упражнения. Подача, передачи мяча.	1	2,4
Раздел 4. Лыжная подготовка		8	
Тема 4.10. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.	Практические занятия: выполнения упражнений техники безопасности, первая помощь при травмах и обморожениях.	1	2,4
Тема 4.10. Совершенствование техники одновременного безшажного хода.	Практические занятия: выполнение прохождение небольших отрезков дистанции (50, 100 м) одновременным безшажным ходом.	1	2,4
Тема 4.11. Совершенствование техники	Практические занятия: прохождение небольших отрезков дистанции (50, 100 м)	1	2,4

одновременного безшажного хода.	одновременным одношажным ходом.		
Тема 4.11. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований.	Практические занятия: соревнования- дистанция 3км, 5 км, на время, судейство.*	1	2,4
Тема 4.12. Элементы тактики лыжных гонок, распределение сил, обгон, финиширование.	Практические занятия: выполнения элементов тактики лыжных гонок, распределение сил, обгон, финиширование	1	2,4
Тема 4.12. Прохождение дистанции 2км.3км.	Практические занятия: выполнения прохождения дистанции 2км.3км.*	1	2,4
Тема 4.13. Преодоление подъёмов и препятствий.	Практические занятия: выполнения спусков с горы, подъём в гору разными способами. Преодоление препятствий.	1	2,4
Тема 4.13. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные.	Практические занятия: выполнения эстафет, переход с одного хода на другой в среднем темпе при подъёме в гору.	1	2,4
Раздел 5. Атлетическая гимнастика, работа на тренажёрах.		8	
Тема 5.14. Техника безопасности во время занятий в тренажёрном зале. Развитие силы верхнего плечевого пояса.	Практические занятия: выполнения упражнения на тренажерах, выполнения упражнения с гантелями.	1	2,4
Тема 5.14. Круговая тренировка, работа на тренажёрах.	Практические занятия: выполнения упражнения на тренажёрах, на все группы мышц.	1	2,4
Тема 5.15. Развитие силы верхнего плечевого пояса, выполнения упражнения с гантелями.	Практические занятия: выполнения упражнения с гантелями, прыжковые выполнения упражнения, прыжки на скакалке.	1	2,4
Тема 5.15. Комплекс упражнений на развитие силы.	Практические занятия: выполнения упражнения на тренажёрах, выполнения упражнения с гантелями, «толчок», рывок гири.*	1	2,4
Тема 5.16. Развитие силы мышц ног, пресса.	Практические занятия: выполнения упражнения с гантелями, прыжковые выполнения упражнения, прыжки на скакалке, выполнения упражнения на пресс.	1	2,4
Тема 5.16. Совершенствование техники толчка и рывка гири.	Практические занятия: подготовительные упражнения с гирей.	1	2,4
Тема 5.17. Круговая тренировка, работа на тренажёрах.	Практические занятия: выполнения упражнения с гантелями, прыжковые выполнения упражнения, прыжки на скакалке, выполнения упражнения на пресс.	1	2,4
Тема 5.17. Комплекс упражнений на развитие силы.	Практические занятия: выполнения комплекса упражнений на развитие силы	1	2,4
Раздел 6. Легкая атлетика		10	
Тема 6.18 .Техника безопасности. Развитие скоростных качеств, бег на короткие дистанции.	Практические занятия: выполнения комплекса упражнений на развитие скоростных качеств, бег 30м., 60м.*	1	2,4
Тема 6.18. Стартовый разгон, финиширование. Бег 100м.	Практические занятия: беговые выполнения упражнения, бег на короткие дистанции с низкого, высокого старта, техника стартового разгона, финиширование.	1	2,4
Тема 6.19. Совершенствование техники высокого, низкого старта	Практические занятия: выполнения комплекса упражнений на развитие скоростно- силовых качеств, техника высокого, низкого старта.	1	2,4
Тема 6.19. Кроссовая подготовка. Равномерный бег на дистанцию 3000м	Практические занятия: выполнение прохождения дистанции 2000, 3000 в среднем темпе, кросс.*	1	2,4

Тема 6.20. Совершенствование техники эстафетного бега 4x100м.	Практические занятия: беговые выполнения упражнения, бег на короткие дистанции. Передача эстафетной палочки.	1	2,4
Тема 6.20. Совершенствование техники прыжка в высоту способом перешагивания, ножницы.	Практические занятия: выполнение подводящих упражнений, выпрыгивание вверх, разбег, толчок, перелёт через планку, приземление.	1	2,4
Тема 6.21. Кроссовая подготовка. Бег по прямой с различной скоростью.	Практические занятия: бег по прямой с различной скоростью. Тест Купера – 12-минутное передвижение.	1	2,4
Тема 6.21. Совершенствование техники метания гранаты.	Практические занятия: выполнения подводящих упражнения к метанию, метание с места, с трёх шагов.	1	2,4
Тема 6.22. Зачет:	Практические занятия: сдача зачета.	2	2,4
	Самостоятельная работа. Сообщение на тему« Здоровье и двигательная активность человека», «влияние экологических факторов на здоровье человека». Составление комплекса упражнений на развитие силы, силовой выносливости. Участие в соревнованиях. Проведение комплекса утренней зарядки. Участие в соревнованиях. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	0	3
	Всего	76	
5 семестр. 3 курс.		22	
Раздел 1. Лёгкая атлетика		10	
Тема 1.1. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Развитие скоростных качеств, бег на короткие дистанции.	Практические занятия: выполнение комплекса упражнений, на развитие скоростных качеств, бег 30м., 60 м.*	1	2,4
Тема 1.1.Стартовый разгон, финиширование. Бег 100м.	Практические занятия: беговые выполнения упражнения, бег на короткие дистанции с низкого, высокого старта, техника стартового разгона, финиширование.	1	2,4
Тема 1.2. Совершенствование техники высокого, низкого старта.	Практические занятия: бег на короткие дистанции с низкого, высокого старта.	1	2,4
Тема 1.2. Стартовый разгон, финиширование. Бег 100м.	Практические занятия: беговые выполнения упражнения, бег на короткие дистанции с низкого, высокого старта, техника стартового разгона, финиширование.	1	2,4
Тема 1.3. Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег 4x400м.	Практические занятия: выполнение комплекса упражнений на развитие скоростно-силовых качеств, правила передачи эстафетной палочки, эстафетный бег.	1	2,4
Тема 1.3. Кроссовая подготовка. Равномерный бег на дистанцию 2000м (дев), 3000м (юн).	Практические занятия: преодоление дистанции 2000, 3000 в среднем темпе, кросс.*	1	2,4
Тема 1.4. Совершенствование техники прыжка в высоту способом перешагивания, «ножницы».	Практические занятия: выполнение подводящих упражнений, выпрыгивание вверх, разбег, толчок, перелёт через планку, приземление.	1	2,4
Тема 1.4. Разучивание, совершенствование техники прыжка в высоту способом «ножницы».	Практические занятия: выполнение подводящих упражнений, выпрыгивание вверх, разбег, толчок.	1	2,4
Тема 1.5. Техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	Практические занятия: подводящие выполнения упражнения, разбег, толчок, полёт, приземление, прыжки на скакалке за 1 мин. Прыжки через скамейку.	1	2,4
Тема 1.5. Совершенствование техники метания	Практические занятия: выполнения упражнения, подводящие к метанию, метание с места, с	1	2,4

гранаты.	трёх шагов.		
Раздел 2. Спортивные игры баскетбол		12	
Тема 2.1. Техника безопасности на уроках спортивных игр. Ведение, ловля и передача мяча.	Практические занятия: выполнения упражнения с мячом в паре, передача мяча на месте в движении. Ведение мяча на месте в движении.	1	2,4
Тема 2.1. Правила игры, учебная игра по упрощённым правилам.	Практические занятия: выполнение упражнения с мячом, игра баскетбол по упрощённым правилам.	1	2,4
Тема 2.2. Ведение, Ловля передачи мяча на месте в движении.	Практические занятия: выполнение упражнения с мячом в паре, передача мяча на месте в движении. Ведение мяча на месте в движении.	1	2,4
Тема 2.2. Совершенствование, ведение, ловли, и передачи мяча на месте в движении.	Практические занятия: выполнения упражнения с мячом в паре, передача мяча на месте в движении. Ведение мяча на месте в движении.	1	2,4
Тема 2.3. Учебная игра.	Практические занятия: выполнение упражнения с мячом, игра стрит-бол.	1	2,4
Тема 2.3. Совершенствование броска в корзину с места, в движении прыжком.	Практические занятия: выполнение упражнения с мячом броски мяча в корзину с места, в движении, штрафной бросок, обще-развивающие выполнения упражнения.	1	2,4
Тема 2.4. Тактика нападения, тактика защиты.	Практические занятия: выполнения упражнения с мячом, финты, выбивание, вырывание. Игра стрит-бол.	1	2,4
Тема 2.4. Учебная игра.	Практические занятия: выполнения упражнения с мячом, игра баскетбол.	1	2,4
Тема 2.5. Обучение приёмам техники защиты. Приёмы, применяемые против броска (накрывание, перехват).	Практические занятия: выполнения упражнения с мячом в парах, приёмы техники защиты накрывания, перехват.	1	2,4
Тема 2.5. Совершенствование приёмов овладения мячом (вырывание, выбивание).	Практические занятия: выполнения упражнения с мячом в паре (вырывание, выбивание), эстафеты с мячом.	1	2,4
Тема 2.6. Дифференцированный зачет:	Практические занятия:	2	2,4
	Всего	22	
	Всего обязательной:	178	

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)
- 4.-* особый порядок освоения дисциплины для обучающихся лиц с ограниченными возможностями здоровья с учётом состояния их здоровья (в соответствии с ФГОС).

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Условия реализации программы с лицами ОВЗ.

В целях доступности получения образования по образовательным программам инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья КПК обеспечивается:

- 1) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:
 - размещение в доступных для обучающихся, являющихся слепыми или слабовидящими, местах и в адаптированной форме (с учетом их особых потребностей) справочной информации о расписании учебных занятий (информация должна быть выполнена крупным рельефно-контрастным шрифтом (на белом или желтом фоне);
 - присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь;
 - обеспечение выпуска альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт или аудиофайлы);
 - обеспечение доступа обучающегося, являющегося слепым и использующего собаку-поводыря, к зданию академии;
- 2) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:
 - дублирование звуковой справочной информации о расписании учебных занятий визуальной (установка мониторов с возможностью трансляции субтитров (мониторы, их размеры и количество необходимо определять с учетом размеров помещения));
 - обеспечение надлежащими звуковыми средствами воспроизведения информации;
- 3) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, материально-технические условия должны обеспечивать возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, столовые, туалетные и другие помещения, а также пребывания в указанных помещениях (наличие пандусов, поручней, расширенных дверных

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует:

- наличие спортивного зала, стадиона, лыжной базы, тренажерного зала;
- наличие спортивного инвентаря (мячи, лыжи, футбольные стойки, гимнастические маты, перекладина, гири, штанги, тренажеры, брусья, обручи, гантели, и др.);
- правила техники безопасности;
- инструкции по эксплуатации спортивного инвентаря.

Реализация программы дисциплины требует использования здоровьесберегающих технологий, дифференцированный подход в обучении.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

Бишаева А.А. Физическая культура : учебник / А.А. Бишаева. – М.: Академия, 2017.

Дополнительные источники:

Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента : учеб. пособие [Электронный ресурс] / В.А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. – 2-е изд., пере-раб. – М.: Альфа-М : ИНФРА-М, 2018. – 336 с. – Режим доступа : <https://znanium.com/catalog/product/927378> (дата обращения: 15.05.2019).

3.3 Спецификация учебно-методического комплекса

№	Наименование	Количество	Тип носителя
1	Скакалка	25	
2	Мяч баскетбольный	15	
3	Щиты баскетбольные	2	
4	Стойки для обводки мяча	6	
5	Волейбольная сетка	1	
6	Мяч волейбольный	15	
7	Набивные мячи различной массы	15	
8	Нестандартное оборудование	3	
9	Гимнастические маты	6	
10	Хула-хуп	6	
11	Специальная скамья для жима лёжа	2	
12	Стойки для приседания	1	
13	Вспомогательные тренажёры	8	
14	Гири, разборные гантели	6	
15	Гантели различной массы	12	
16	Стул для приседания	1	
17	Резиновый экспандер	2	

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 обучающимися индивидуальных заданий, рефератов, докладов.

Все контрольные нормативы по физической культуре студенты сдают в течение учебного года для оценки их функциональной и двигательной подготовленности.¹

Результаты обучения (виды деятельности обучающегося)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - выполнять индивидуально подобранные комплексы композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики; - выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; - проводить самоконтроль при занятиях, выполнение индивидуальных заданий физическими упражнениями; - преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; - выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и само-страховки; - осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; - выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма. 	<p>Наблюдение за выполнением практических заданий.</p> <p>Определение уровня физической подготовленности. Личные достижения обучающихся.</p> <p>Оценка выполнения практического задания: комплексы глазодвигательной, дыхательной, коррекционной гимнастик</p> <p>Наблюдение за выполнением практических заданий.</p> <p>Сдача контрольных нормативов. Участие в соревнованиях.</p>
<ul style="list-style-type: none"> - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни; - способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий, выполнения физическими упражнениями различной направленности; 	<p>Тестирование. Контроль устных ответов. Подготовка рефератов, сообщений, презентаций</p> <p>Выполнение тестовых заданий.</p> <p>Проверка ведения дневника самоконтроля.</p>

¹ В приложениях к программе представлены требования к оценке физической подготовленности юношей и девушек основного и подготовительного учебного отделения.

5. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
 - Овладеть элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
 - Уметь составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
 - Уметь применять на практике приёмы самомассажа.
 - Овладеть техникой спортивных игр по одному из выбранных видов.
 - Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (кроссовая и лыжная подготовка, терренкура).
 - Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
 - Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
 - Уметь определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы её регуляции.
 - Уметь выполнять упражнения:
 - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек – руки на опоре высотой 50 см);
 - подтягивание на перекладине (юноши);
 - поднимание туловища (сед) из положения лёжа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
 - прыжки в длину с места;
 - бег 100 м;
 - бег: юноши – 3 км, девушки – 2 км (без учета времени);
 - тест Купера – 12-минутное передвижение;
 - плавание – 50 м (без учета времени);
 - бег на лыжах: юноши – 3 км, девушки – 2 км (без учета времени).

**ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ,
ВНЕСЁННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ**

№ 1 изменения, дата внесения изменения; № страницы с изменением;	
БЫЛО	СТАЛО
Основание:	
Подпись лица внесшего изменения	

**Оценки уровня физической подготовленности юношей основного и
подготовительного учебного отделения**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3 000 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 гимнастике (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

**Оценки уровня физической подготовленности девушек основного и
подготовительного учебного отделения**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2 000 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. Прыжок в длину с места (см.)	190	175	160
5. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
6. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
7. Силовой тест-подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	20	10	5
8. Координационный тест челночный бег 3*10 м (с)	8,4	9,3	9,7
9. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; -производственной гимнастики; -релаксационной гимнастике (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

Оценка уровня физической подготовленности студентов

Физические способности	Контрольные упражнения (тест)	Возраст, лет	Оценка					
			Юноши			Девушки		
			5	4	3	5	4	3
Скоростные	Бег, 30 м,с	16 17	4, 4и выше 4, 3	5,1-4,8 5,0-4,7	5,2 и ниже 5,2	4,8 и выше 4,8	5,9-5,3 5,9-5,3	6,1 и ниже 6,1
Координационные	Челночный бег 310 м, с	16 17	7, 3 и выше 7, 2	8,0-7,7 7,9-7,5	8,2 и ниже 8,1	8,4 и выше 8,4	9,3-8,7 9,3-8,7	9,7 и ниже 9,6
Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16 17	230 и выше 240	195-210 205-220	180 и ниже 190	210 и выше 210	17—190 170-190	160 и ниже 160
выносливость	6- минутный бег,м	16 17	1 500 и выше 1 500	1 300-1400 1 300- 1 400	1 100 и ниже 1 100	1 300 и выше 1 300	1 050- 1 200 1 050- 1 200	900 и ниже 900
Гибкость	Наклон вперед 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
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из вися, количество раз (юноши), на низкой перекладине из вися лежа, количество 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