

**Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Республики Крым  
«Джанкойский профессиональный техникум»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**г. Джанкой  
2017 г**

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее - ФГОС) по профессии среднего профессионального образования (далее СПО)  
43.01.09 Повар, кондитер


Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Республики Крым «Джанкойский профессиональный техникум»

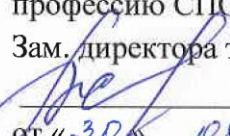
Разработчики:

А.Ф. Гончар – руководитель физического воспитания ГБПОУ РК «Джанкойский профессиональный техникум»

Рекомендована Методическим советом ГБПОУ РК «Джанкойский профессиональный техникум»

Заключение Методического совета № 1 от 31. 08. 2017 г.

Одобрена  
предметной (цикловой) комиссией  
физической культуры и основ  
безопасности жизнедеятельности  
Председатель предметной (цикловой)  
комиссии  
 Гончар А.Ф.  
Протокол № 1  
от 30 августа 2017 г.

Составлена в соответствии с требованиями,  
обязательными при реализации ОПОП на  
профессию СПО ФГОС  
Зам. директора техникума по УР  
 Тарасенко С.Н.  
от «30» 08 2017 г.

### **Пояснительная записка**

Программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для изучения географии в профессиональных образовательных организациях СПО, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (ОПОП СПО) на базе основного общего образования при подготовке квалифицированных рабочих. Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы СПО с получением среднего общего образования в соответствии с ФГОС СПО и предназначена для изучения географии при подготовке квалифицированных рабочих.

Рабочая программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», с учетом Примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной ФГАУ «ФИРО» в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (протокол № 3 от 21 июля 2015 г. Регистрационный номер рецензии 383 от 23 июля 2015 г.), Примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з), 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 или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 №06-259) и «Об уточнении Рекомендаций по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259) и Примерных программ общеобразовательных учебных дисциплин для профессиональных образовательных организаций (2015 г.) (Одобрено Научно-методическим советом Центра профессионального образования и систем квалификаций ФГАУ «ФИРО» Протокол № 3 от 25 мая 2017 г.)

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

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений, и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

В программу включено содержание, направленное на формирование у студентов компетенций, необходимых для качественного освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования; программы подготовки квалифицированных рабочих.

Содержание учебной дисциплины «Физическая культура» направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций. Реализация содержания учебной дисциплины «Физическая культура» в преименности с другими общеобразовательными дисциплинами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся посредством личносно и общественно значимой деятельности, становлению целесообразного здорового образа жизни. Методологической основой организации занятий по физической культуре является системно-деятельностный подход, который обеспечивает построение образовательного процесса с учетом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и качества здоровья обучающихся. В соответствии со структурой двигательной деятельности содержание учебной дисциплины «Физическая культура» представлено тремя содержательными линиями: 1) физкультурно-оздоровительной деятельностью; 2) спортивно-оздоровительной деятельностью с прикладной ориентированной подготовкой; 3) введением в профессиональную деятельность специалиста. Первая содержательная линия ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья студентов и воспитание бережного к нему отношения. Через свое предметное содержание она нацеливает студентов на формирование интересов и потребностей в регулярных занятиях физической культурой и спортом, творческое использование осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности. Вторая содержательная линия соотносится с интересами студентов в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся. Третья содержательная линия ориентирует образовательный процесс на развитие интереса студентов к будущей профессиональной деятельности и показывает значение физической культуры для их дальнейшего профессионального роста, самосовершенствования и конкурентоспособности на современном рынке труда. Основное содержание учебной дисциплины «Физическая культура» реализуется в процессе теоретических и практических занятий и представлено двумя разделами: теоретическая часть и практическая часть. Теоретическая часть направлена на формирование у обучающихся мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание студентами значения здорового

образа жизни, двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда. Практическая часть предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий. Содержание учебно-методических занятий обеспечивает: формирование у студентов установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики профессиональных заболеваний; овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями; знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Темы учебно-методических занятий определяются по выбору из числа предложенных программой. На учебно-методических занятиях преподаватель проводит консультации, на которых по результатам тестирования помогает определить оздоровительную и профессиональную направленность индивидуальной двигательной нагрузки. Учебно-тренировочные занятия содействуют укреплению здоровья, развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма студентов, а также профилактике профессиональных заболеваний. Для организации учебно-тренировочных занятий студентов по физической культуре кроме обязательных видов спорта (легкой атлетики, кроссовой подготовки, плавания, гимнастики, спортивных игр) дополнительно предлагаются нетрадиционные (ритмическая и атлетическая гимнастика и др.). Вариативные компоненты содержания обучения выделены курсивом. Специфической особенностью реализации содержания учебной дисциплины «Физическая культура» является ориентация образовательного процесса на получение преподавателем физического воспитания оперативной информации о степени освоения теоретических и методических знаний, умений, состоянии здоровья, физического развития, двигательной, психофизической, профессионально-прикладной подготовленности студента. С этой целью до начала обучения в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, студенты проходят медицинский осмотр (диспансеризацию) и компьютерное тестирование. Анализ физического развития, физической подготовленности, состояния основных функциональных систем позволяет определить медицинскую группу, в которой целесообразно заниматься обучающимся: основная, подготовительная или специальная. К основной медицинской группе относятся студенты, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, с хорошим физическим развитием и достаточной физической подготовленностью. К подготовительной медицинской группе относятся лица с недостаточным физическим развитием, слабой физической подготовленностью, без отклонений или с незначительными временными отклонениями в состоянии здоровья. К специальной медицинской группе относятся студенты, имеющие патологические отклонения в состоянии здоровья. Используя результаты медицинского осмотра студента, его индивидуальное желание заниматься тем или иным видом двигательной активности, преподаватель физического воспитания распределяет студентов в учебные отделения: спортивное, подготовительное и специальное. На спортивное отделение зачисляются студенты основной медицинской группы, имеющие сравнительно высокий уровень физического развития и физической подготовленности, выполнившие стандартные контрольные нормативы, желающие заниматься одним из видов спорта, культивируемых в СПО. Занятия в спортивном отделении направлены в основном на подготовку к спортивным соревнованиям в избранном виде спорта. На подготовительное отделение зачисляются студенты основной и

подготовительной медицинских групп. Занятия носят оздоровительный характер и направлены на совершенствование общей и профессиональной двигательной подготовки обучающихся. На специальное отделение зачисляются студенты, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Занятия с этими студентами нацелены на устранение функциональных отклонений и недостатков в их физическом развитии, формирование правильной осанки, совершенствование физического развития, укрепление здоровья и поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения. Таким образом, освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» предполагает, что студентов, освобожденных от занятий физическими упражнениями, практически нет. Вместе с тем в зависимости от заболеваний двигательная активность обучающихся может снижаться или прекращаться. Студенты, временно освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, осваивают теоретический и учебно-методический материал, готовят рефераты, выполняют индивидуальные проекты. Темой реферата, например, может быть: «Использование индивидуальной двигательной активности и основных валеологических факторов для профилактики и укрепления здоровья» (при том или ином заболевании). Все контрольные нормативы по физической культуре студенты сдают в течение учебного года для оценки преподавателем их функциональной и двигательной подготовленности, в том числе и для оценки их готовности к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Изучение общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» завершается подведением итогов в форме дифференцированного зачета в рамках промежуточной аттестации обучающихся в процессе освоения ОПОП СПО с получением среднего общего образования.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ПРИЛОЖЕНИЕ 1. Оценка уровня физических способностей студентов

ПРИЛОЖЕНИЕ 2. Оценка уровня физической подготовленности юношей основного и подготовительного учебного отделения

ПРИЛОЖЕНИЕ 3. Оценка уровня физической подготовленности девушек основного и подготовительного учебного отделения

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

### **1.1. Область применения программы**

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии

43.01.09 Повар, кондитер

### **1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:**

Физическая культура обязательной части циклов ОПОП

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

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

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



- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;
- предметных:
  - умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
  - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
  - владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
  - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
  - владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

#### **1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося - **256 часов**, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - **171 час**;

самостоятельной работы обучающегося – **85 часов**

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

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

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	256
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	171
в том числе:	
Теоретические занятия:	9
практические занятия:	162
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	85
в том числе:	
внеаудиторная самостоятельная работа :	85
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	

## 2.2. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень усвояемости
1	2	3	4
Раздел 1.	Теоретические занятия		
1.1.Теория	1.Правила техники безопасности на уроках физической культуры. Физическая культура в профессиональной подготовке обучающихся и социокультурное развитие личности обучающихся.	1	2
			2
Раздел 2.	Практические занятия		
Тема 2.1. Легкая атлетика.		14	2
	Содержание учебного материала		
	Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. История развития олимпийских игр.	1	2
	Техника бега на короткие дистанции.	3	2
	Техника бега на средние дистанции.	2	2
	Техника метания малого мяча на дальность.	1	2
	Прыжки в длину с места.	1	2
	Комплекс упражнений для развития выносливости.	2	2
	Комплекс упражнений для развития ловкости.	1	2
	Комплекс упражнений для развития быстроты.	1	2
	Комплекс упражнений для развития равновесия и координации движения.	2	2
		10	
	Самостоятельная внеаудиторная работа.		
	Тематика самостоятельной внеаудиторной работы:		

	Олимпийские игры (история развития)	1	2
	Техника спринтерского бега	1	2
	Техника эстафетного бега (передача правой и левой рукой на месте)	1	2
	Техника эстафетного бега 4x100	1	2
	Техника длительного бега	1	2
	Бег на выносливость	1	2
	Упражнения для развития координационных способностей	1	2
	Упражнения для развития скоростных способностей	1	2
	Доклад: «Физическая культура и основы здорового образа жизни»	1	2
	Техника метания малого мяча на дальность	1	2
	Техника прыжков в длину с разбега	1	2
Тема2.2 Кроссовая подготовка	Практические занятия	10	2
	Содержание учебного материала		
	Комплекс упражнений для развития выносливости : бег 3x300	2	2
	Комплекс упражнений для развития выносливости бег: 3x400	2	2
	Комплекс упражнений для развития выносливости бег: 2x500м(д); 2x800м(ю)	2	2
	Комплекс упражнений для развития выносливости бег: 1000м(д); 1500(ю)	2	2
	Комплекс упражнений для развития выносливости бег: 1500(д); 2000(ю)	2	2
	Самостоятельная внеаудиторная работа.	3	
	Тематика самостоятельной внеаудиторной работы:		
	Бег от 5 до 10 минут	1	2

	Бег от 10-до 15 минут	1	2
	Бег от 15 до 20 минут	1	2
Раздел 3.	Практические занятия		
Тема 3.1 Туризм	Содержание учебного материала	2	2
	История и значение туризма. Обучение вязать прямой, ткацкий, встречный узел.	1	2
	Сообщения на тему: «Основные виды и разновидности туризма». Закрепление умения вязать прямой, ткацкий, встречный узел	1	2
	Самостоятельная внеаудиторная работа. Тематика самостоятельной внеаудиторной работы:	2	
	Совершенствовать навык вязать прямой, ткацкий, встречный узел	1	
	Составление рефератов на тему: «История развития туризма в Республике Крым»	1	
Раздел 4.	Практические занятия		
Тема 4.1 Гимнастика	Содержание учебного материала	24	
	Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Правила соревнований и судейства.	1	2
	Совершенствование строевых упражнений	1	2
	Упражнения на гибкость и координацию движений.	3	2
	Упражнения для мышц брюшного пресса	4	2
	Упражнения для развития силы основных мышечных групп	5	2
	Совершенствование акробатических упражнений	5	2
	Упражнения для развития подвижности (ритмическая гимнастика, фитнес, шейпинг)	5	2
	Самостоятельная внеаудиторная работа. Тематика самостоятельной внеаудиторной работы:	10	

	Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом		
	Составление и проведение комплексов утренней, производственной гимнастики.	2	2
	Выполнение комплекса упражнений для развития силовых качеств.	2	2
	Выполнение строевых упражнений на месте и в движении	2	2
	Выполнение комплекса элементов ритмичной гимнастики(д), с отягощением(ю)	2	2
	Доклад : «Мои цели и результаты в индивидуальных занятиях физической культурой»	2	2
Раздел 5.	Практические занятия		
Тема 5.1 Гимнастика, атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала	30	2
	Упражнения с отягощением	5	2
	Упражнения для развития гибкости	5	2
	Комплекс упражнений с штангой, гантелями, гирей(ю). Акробатика, упражнение с набивным мячом 2 кг	5	2
	Упражнения для развития мышц брюшного пресса	5	2
	Упражнения для развития силы на перекладине, брусьях(ю).; вис на перекладине(д), сгибание и разгибание рук лежа на полу(д)	5	2
	Упражнения для силы мышц ног	5	2
	Самостоятельная внеаудиторная работа. Тематика самостоятельной внеаудиторной работы: Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом	10	
	Составление комплекса ритмической гимнастики(д). комплекса ОРУ(ю)	2	2

	Упражнения для развития мышц брюшного пресса	2	2
	Упражнения с отягощением(ю). Шейпинг(упражнения для развития силы мышц живота)	2	2
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	2	2
	Составление упражнений для профилактики профессиональных заболеваний	2	2
Раздел 6.	Практические занятия		
Тема 6.1 Легкая атлетика, кроссовая подготовка	Содержание учебного материала	20	
	Бег на короткие и средние дистанции. Прыжки в длину с разбега	5	2
	Метание малого мяча на дальность. Бег на средние дистанции	5	2
	Техника эстафетного бега. Прыжки для развития силы ног	3	2
	Челночный бег. Бег с изменением направления движения.	2	2
	Бег на средние и длинные дистанции с чередованием с ходьбой.	5	2
	Самостоятельная внеаудиторная работа. Тематика самостоятельной внеаудиторной работы:	14	
	Техника длительного бега	2	2
	Бег на выносливость	2	2
	Упражнения для развития координационных способностей	2	2
	Упражнения для развития скоростных способностей	2	2
	Специальные прыжковые упражнения	2	2
	Техника метания малого мяча на дальность	2	2
	Техника прыжков в длину с разбега	2	2
Раздел 7	Практические занятия		
Тема 7.1 Спортивные игры ( волейбол)	Содержание учебного материала(волейбол)	17	
	Правила техники безопасности на уроках спортивных игр	1	2

	(волейбол). Правила соревнований и судейство.		
	Совершенствование техники приема и передач мяча	4	2
	Совершенствование техники подач мяча	4	2
	Совершенствование техники нападающего удара	4	2
	Совершенствование техники защитных действий	4	2
	Самостоятельная внеаудиторная работа. Тематика самостоятельной внеаудиторной работы: Закаливание организма (солнцем, воздухом, водой), соблюдение правил личной безопасности (перегревание, переохлаждение). Требования к самостоятельным занятиям.	10	
	Тактико – техническая подготовка. Правила игры. Игра по правилам	2	2
	Игра по упрощенным правилам волейбола	2	2
	Приемы мяча	2	2
	Специальные прыжковые упражнения	2	2
	Отработка подач	2	2
Раздел 8.	Практические занятия		
Тема 8.1 Плавание	Содержание учебного материала	2	
	Техника безопасности на воде. Виды плавания. Физические достижения крымских пловцов.	2	3
	Самостоятельная внеаудиторная работа. Тематика самостоятельной внеаудиторной работы:		
	Закаливание организма (солнцем, воздухом, водой), соблюдение правил личной безопасности (перегревание, переохлаждение). Требования к самостоятельным занятиям		
	Техника безопасности на воде(реферат)	1	3
Раздел 9.	Практические занятия		
Тема 9.1	Содержание учебного материала	16	



Легкая атлетика			
	Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. Правила соревнований и судейство по легкой атлетике.	1	2
	Совершенствование техники спринтерского бега, прыжков в длину с места	3	2
	Совершенствование техники эстафетного бега, метания малого мяча на дальность.	4	2
	Совершенствование техники бега на средние дистанции, прыжка в длину с разбега	4	2
	Совершенствование техники челночного бега. Бег с изменением направления движения.	4	2
	Самостоятельная внеаудиторная работа. Тематика самостоятельной внеаудиторной работы:	8	
	Бег с ускорением, специальные беговые упражнения	1	2
	Специальные прыжковые упражнения	1	2
	Бег 2000м	1	2
	Прыжки в длину с места.	1	2
	Комплекс упражнений для развития выносливости.	1	2
	Комплекс упражнений для развития ловкости.	1	2
	Комплекс упражнений для развития быстроты.	1	2
	Комплекс упражнений для развития равновесия и координации движения.	1	2
Тема 9.2 Кроссовая подготовка	Практические занятия	8	
	Содержание учебного материала		
	Специальные беговые упражнения. Бег 3х400.	2	2
	Бег от 1500 до 2000м. Специальные прыжковые упражнения.	3	2
	Бег от 2000м до 3000м с чередованием с ходьбой	3	2
	Самостоятельная внеаудиторная работа.	4	

	Тематика самостоятельной внеаудиторной работы:		
	Бег 2000м, 3000м с чередованием с ходьбой	2	2
	Приседание с отягощением для развития силы ног	1	2
	Прыжки через скакалку для развития скоростно-силовых качеств	1	2
Раздел 10.	Практические занятия		
Тема 10.1 Гимнастика, атлетическая гимнастика		27	
	Содержание учебного материала		
	Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Правила соревнований и судейства.	1	2
	Упражнения для развития мышц брюшного пресса	5	2
	Упражнения для развития гибкости	3	2
	Комплекс упражнений с штангой, гантелями, гирей(ю). Акробатика, упражнение с мячом	5	2
	Упражнения с отягощением	3	2
	Упражнения для развития силы на перекладине, брусьях(ю).; вис на перекладине(д), сгибание и разгибание рук лежа на полу(д)	5	2
	Совершенствование акробатических упражнений(кувырки, стойки, перекаты, шпагат, полушпагат)	4	2
	Самостоятельная внеаудиторная работа. Тематика самостоятельной внеаудиторной работы:	13	
	Комплекс упражнений на гибкость	2	2
	Комплекс упражнений фитнеса(д). Комплекс упражнений для развития сил мышц задней поверхности бедра(ю)	2	2
	Подтягивание в висе на перекладине(ю). Прыжки через скакалку(д)	2	2
	Поднимание прямых ног за голову, лежа на спине	2	2
	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях(ю), на полу(д)	2	2
	Совершенствование акробатических упражнений	2	2

	Разработка комплекса общеразвивающих упражнений	1	2
	<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта</b>	1	
<b>ВСЕГО:</b>	максимальной учебной нагрузки обучающегося	<b>256</b>	
	обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося	<b>171</b>	
	самостоятельной работы обучающегося	<b>85</b>	

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

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

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета «Спортивная комната» - 84,2

Оборудование учебного кабинета:

1. Козел гимнастический
2. Мостик гимнастический
3. Стенка гимнастическая
4. Скамейка гимнастическая
5. Штанга
6. Гантели 1,0 кг
7. Гантели 1,5 кг
8. Доска для шашек
9. Доска шахматная
10. Конусы спортивные
11. Колесо пресс
12. Мяч волейбольный
13. Мяч мини
14. Мяч футбольный
15. Мяч для метания
16. Мяч асфальтный
17. Набор теннисного крепления
18. Обруч металлический
19. Ракетка теннисная
20. Скакалка
21. Сетка волейбольная
22. Шашки
23. Учебная штанга (экспонат)
24. Стол теннисный
25. Конь гимнастический

### 3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Для обучающихся

Основные источники:

О1. Лях, В.И., «Физическая культура» учебник для уч-ся 10-11 кл., Москва «Просвещение» 2014 г.

Для преподавателей

Рекомендовано :

- 1.Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ).
- 2.Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).
- 3.Приказ Министерства образования и наука РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования”».
- 4.Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и наука РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования».
- 5.Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2013.
- 6.Евсеев Ю. И. Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2010.
- Кабачков В. А. Полиевский С. А., Буров А. Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2010.
- 7.Литвинов А. А., Козлов А. В., Ивченко Е. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2014.
- 8.Манжелей И. В. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. — Тюмень, 2010.

9.Миронова Т. И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2014.

10.Тимонин А. И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н.Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2013.

Хомич М.М.,

11. Эммануэль Ю.В., Ванчакова Н.П. Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С.В. Матвеева. — СПб., 2010.

#### Интернет-ресурсы

1.[www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

2.[www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»). [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru)

3.(Официальный сайт Олимпийского комитета России). 4.[www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

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

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляются преподавателем в процессе проведения практических занятий, сдача нормативов, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Основные показатели оценки результата
Освоенные умения: 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 физическими упражнениями различной направленности.	Сдача зачётов согласно оценке уровня физической подготовки основной медицинской группы. Практические занятия
Освоенные знания: выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной физической культуры; выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; выполнять приемы страховки и само страховки; осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, спортивным играм и лыжной подготовки при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	Сдача зачётов согласно оценке уровня физической подготовки основной медицинской группы. Практические занятия

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

№ п/п	Физические	Контрольное упражнение (тест)	Возраст,	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	4,4	5,1—4,8	5,2	4,8	5,9—5,3	6,1
			17	и выше 4,3	5,0—4,7	и ниже 5,2	и выше 4,8	5,9—5,3	и ниже 6,1
2	Координационные	Челночный бег 310 м, с	16	7,3	7,9—7,5	8,2	8,4	9,3—8,7	9,7
			17	и выше 7,2	7,9—7,5	и ниже 8,1	и выше 8,4	9,3—8,7	и ниже 9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230	195—210	180	210	170—190	160
			17	и выше 240	205—220	и ниже 190	и выше 210	170—190	и ниже 160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1500	1300—1400	1100	1 300	1050—1200	900
			17	и выше 1 500	1300—1400	и ниже 1100	и выше 1 300	1050—1200	и ниже 900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15	9—12	5	20	12—14	7
			17	и выше 15	9—12	и ниже 5	и выше 20	12—14	и ниже 7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой лине из виса количество раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз	16	11	8—9	4	18	13—15	6
			17	и выше 12	9—10	и ниже 4	и выше 18	13—15	и ниже 6



ПРИЛОЖЕНИЕ 2

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ  
МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

№	Тесты	Оценка в баллах		
		5	4	3
1	<u>Бег</u> на 100 м (сек.)	14,6	14,3	13,8
2	Бег 3 000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
3	Прыжок в длину с разбега	440	380	360
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	Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
7	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
8	Координационный тест — челночный бег 3x10 м (с)	7,3	8,0	8,3
9	Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
10	Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5
11	<u>Наклон вперед</u> из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+13	+8	+6
12	Верхняя прямая подача из 10 подач	9	8	5
13	Верхняя передача мяча над собой в круге Д. 3,6м	7	10	2
14	Нижняя передача мяча над собой в круге Д.3,6м	7	10	11

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ  
МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

№	Тесты	Оценка в баллах		
		5	4	3
1	<u>Бег</u> на 100 м (сек.)	16,3	17,6	18,0
2	Бег на 2 км (мин., сек.)	9.50	11.20	11.50
3	<u>Прыжок в длину с разбега</u> (см)	360	320	310
4	Прыжки в длину с места	185	170	160
5	Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
6	<u>Подтягивание из виса</u> на высокой перекладине (кол-во раз)	12	10	9
7	<u>Наклон вперед</u> из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+16	+9	+7
8	Верхняя прямая подача из 10 подач	9	8	5
9	Верхняя передача мяча над собой в круге Д. 3,6м	7	10	11
10	Нижняя передача мяча над собой в круге Д.3,6м	7	10	11