


Министерство образования, науки и молодежи Республики Крым
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Республики Крым
«Симферопольский колледж радиоэлектроники»

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора
по учебной работе

 В.И. Полякова
« 20 » 06 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.05 Физическая культура

Специальности:

09.02.01 «Компьютерные системы и комплексы»

11.02.01 «Радиоаппаратостроение»

11.02.02 «Техническое обслуживание и ремонт радиоэлектронной техники
(по отраслям)

11.02.10 «Радиосвязь, радиовещание и телевидение»

11.02.12 «Почтовая связь»

12.02.07 «Монтаж, техническое обслуживание и ремонт медицинской
техники»

г. Симферополь,
2020 г.

Рабочая программа учебной дисциплины ОУД.05 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413, примерной программы по дисциплине Физическая культура, рекомендованный ФГАУ «ФИРО» от 21.07.2015 г

Организация-разработчик - Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Республики Крым «Симферопольский колледж радиозлектроники»

Разработчик - преподаватель ГБПОУ РК «Симферопольский колледж радиозлектроники»

- Левицкий Алексей Анатольевич

Рассмотрено и одобрено на заседании цикловой методической комиссии №1

« 26 » 06 2022 г. Протокол № 11

Председатель ЦМК №  С.А. Войналович

Содержание

№	Наименование раздела программы	
1.	Пояснительная записка.	4
1.1.	Общая характеристика учебной дисциплины Физическая культура.	5
1.2.	Место учебной дисциплины в учебном плане.	7
1.3.	Результаты освоения учебной дисциплины.	7
2.	Структура и содержание учебной дисциплины.	10
2.1.	Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.	10
2.2.	Тематический план и содержание учебной дисциплины.	11
2.3.	Характеристика основных видов учебной деятельности студентов.	15
3.	Условия реализации рабочей программы дисциплины.	18
3.1.	Требования к минимальному материально-техническому обучению.	18
3.2.	Рекомендуемая литература.	18
4.	Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины.	19

1. Пояснительная записка.

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины Физическая культура, 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).

Содержание 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.

1.1. Общая характеристика учебной дисциплины

Физическая культура.

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 преемственности с другими общеобразовательными дисциплинами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся посредством лично 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.

Учебно-тренировочные занятия по физической культуре включают обязательные виды спорта: легкая атлетика, кроссовая подготовка, гимнастика (спортивная), спортивные игры. Учебный материал по лыжной подготовке и плаванию перераспределяются по другим разделам и темам в связи с отсутствием климатической и материальной составляющей.

Анализ физического развития, физической подготовленности, состояния основных функциональных систем позволяет определить медицинскую группу, в которой целесообразно заниматься обучающимся: основная, подготовительная или специальная. 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).

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: основное, подготовительное и специальное.

Вместе с тем в зависимости от заболеваний двигательная активность обучающихся может снижаться или прекращаться. Студенты, временно освобожденные по состоянию здоровья от физических упражнений, осваивают теоретический учебно-методический материал, готовят рефераты, выполняют индивидуальные проекты.

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.

Изучение общеобразовательной учебной дисциплины Физическая культура завершается подведением итогов в форме зачета в рамках промежуточной аттестации студентов.

1.2. Место учебной дисциплины в учебном плане.

Учебная дисциплина «Физическая культура» является учебным предметом обязательной предметной области “Общеобразовательная подготовка” ФГОС среднего общего образования.

В колледже учебная дисциплина Физическая культура изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППССЗ).

1.3. Результаты освоения учебной 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).

2. Структура и содержание учебной дисциплины.

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<i>177</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>117</i>
в том числе:	
лабораторные занятия	-
практические занятия	<i>92</i>
контрольные нормативы.	<i>19</i>
курсовая работа (проект)	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	<i>60</i>
в том числе:	
Практическое выполнение	<i>48</i>
Изучения теоретического материала	<i>12</i>
Промежуточная аттестация в форме зачета, дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины.

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	Введение	2	
Тема 1. Легкая атлетика.		34	
	Содержание учебного материала.	6	
	1 Отработка низкого старта, стартовый разгон на бегание на финиш.	2	2
	2 Техника эстафетного бега 4x100м, прием и передача эстафеты.	2	2
	3 Техника бега на средние дистанции.	2	2
	Практические занятия.	11	
	Низкий старт, стартовый разгон на бегание на финиш.	1	2
	Бег 100 метров.	1	2
	Эстафетный бег 4x100м. Бег в коридоре.	2	2
	Прием и передача эстафеты, эстафетный бег 4x100м	1	2
	Техника метания гранаты.	2	2
	Метание гранаты.	1	2
	Переменный бег с ходьбой 3000 - 4000м.	2	2
	Техника бега на длинные дистанции.	1	2
	Контрольные нормативы.	5	
	Низкий старт, стартовый разгон на бегание на финиш.	1	2
	Бег 100 метров.	1	2
	Прием и передача эстафеты, эстафетный бег 4x100м.	1	2
	Метание гранаты.	1	2
	Бег 3000 метров.	1	2
	Самостоятельная работа обучающихся.	12	
	Выполнения упражнений	12	2
Тема 2. Спортивные игры.		84	
	Содержание учебного материала.	-	
	Практические занятия.	49	
	Футбол, ведение, остановка, передачи мяча, удары.	2	2
	Перемещение с мячом и без него, забегания.	2	2
	Остановка мяча.	1	2

Удары по мячу в ворота после ведения с 16,5 метров.	1	2
Волейбол. Прием и передача двумя руками сверху.	2	2
Прием и передача двумя руками снизу.	2	2
Прием передача двумя руками сверху и снизу в кругу R 2м.	1	2
Передача на точность в заданную зону.	1	2
Верхние и нижние прямые подачи.	2	2
Верхние и нижние боковые подачи.	2	2
Подача на точность в заданную зону.	1	2
Стопорящий шаг, нападающий удар.	2	2
Блокирования мяча	2	2
Учебно тренировочная игра	2	2
Баскетбол. Ведение мяча на месте и в движении.	2	2
Передача мяча на месте и в движении.	2	2
Техника бросков в кольцо одной рукой, двумя руками.	2	2
Прыжок в длину с места.	1	2
Техника броска в кольцо с места.	2	2
Действия команды в нападении.	2	2
Штрафные броски в кольцо.	1	2
Техника броска в кольцо в прыжке.	2	2
Броски в кольцо с 4,5 метра (2х5).	1	2
Два шага с места.	2	2
Два шага в движении.	2	2
Два шага в движении после передачи.	2	2
Два шага с переводом за спиной.	2	2
Два шага с ведения.	1	2
Заслоны и подбор под кольцом.	2	2
Контрольные нормативы.	9	
Остановка мяча.	1	2
Удары по мячу в ворота после ведения с 16,5 метров.	1	2
Прием передача двумя руками сверху и снизу в кругу R 2м.	1	2
Передача на точность в заданную зону.	1	2
Подача на точность в заданную зону.	1	2
Прыжок в длину с места.	1	2
Штрафные броски в кольцо.	1	2
Броски в кольцо с 4,5 метра (2х5).	1	2

	Два шага с ведения.	1	2
	Самостоятельная работа обучающихся.	26	
	Выполнения упражнений	26	2
Тема 3. Гимнастика.		57	
	Содержание учебного материала.	-	
	Практические занятия.	29	
	Подтягивание на перекладине или рывок гири 16 кг.	1	2
	Строевые упражнения (повороты, перестроения).	2	2
	Строевые упражнения (размыкания, смыкания).	2	2
	Строевые упражнения.	1	2
	Упражнения на перекладине (размахивания в висе).	2	2
	Соскоки махом вперед, назад, с поворотами.	2	2
	Подъем переворотом, выход в упор.	2	2
	Поднимание в сед за 1 минуту.	1	2
	Подъем переворотом, перемахправой, левой.	2	2
	Выход зацепом.	2	2
	Наклон вперед из положения стоя.	1	2
	Выход зацепом оборот вперед.	2	2
	Размахивания в упоре на перекладине.	2	2
	Размахивания в упоре переворот.	2	2
	Переворот, соскок вперед прогнувшись.	2	2
	Подъем переворотом, переворот, соскок вперед прогнувшись.	2	2
	Гимнастическая связка на перекладине.	1	2
	Контрольные нормативы.	5	
	Подтягивание на перекладине или рывок гири 16 кг.	1	2
	Строевые упражнения на месте.	1	2
	Поднимание в сед за 1 минуту.	1	2
	Наклон вперед из положения стоя.	1	2
	Гимнастическая связка на перекладине.	1	2
	Самостоятельная работа обучающихся.	22	
	Выполнения упражнений	22	2
Зачет		1	
Итого		177	

Требования к результатам обучения.

В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура», студент должен

знать/понимать:

- 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;

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- соблюдать правила страховки и само страховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

Требования к результатам обучения специальной медицинской группы.

- 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.

- Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (кроссовая подготовка).
- 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 определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- Уметь выполнять упражнения:
 - подтягивание на перекладине или сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре);
 - поднимание туловища в сед из положения лежа на спине, руки за головой;
 - прыжки в длину с места или с разбега;
 - бег 30,60,100 м;
 - наклон вперед из положения стоя;
 - бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);

2.3. Характеристика основных видов учебной деятельности.

Содержания обучения	Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий)
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	
Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	Знание современного состояния физической культуры и спорта. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний. Знание оздоровительных систем физического воспитания. Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)
1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям. Знание форм и содержания физических упражнений. Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены

2. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля
3. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности. Использование знаний динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии. Умение определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Овладение методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности
4. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний. Умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования
ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	
Учебно-методические занятия	Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье. Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний. Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями. Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении. Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем. Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером.

	Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности
Учебно-тренировочные занятия	
1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4х 100 м, 4х 400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши) Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра; сдача контрольных нормативов
3. Гимнастика	Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения. Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики
4. Спортивные игры	Освоение основных игровых элементов. Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения. Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений. Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности. Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта. Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации
Внеаудиторная самостоятельная работа	Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); умение оказывать первую медицинскую помощь при травмах. Соблюдение техники безопасности

3. Условия реализации программы учебной дисциплины.

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обучению.

Реализация программы учебной дисциплины «Физическая культура» требует наличия Спортивного комплекса: спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий, Электронного стрелкового тир

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

Гимнастические стенки, гимнастические скамьи, стол теннисный, перекладина навесная, мячи волейбольные, мячи баскетбольные, мячи футбольные, мячи теннисные, фишки, эстафетные палочки, гимнастические маты, гири 16 кг, флажок, гранаты для метания.

3.2. Рекомендуемая литература.

Основные источники

1. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 класс [Текст]: учебник для образовательных организаций: базовый уровень / В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2014. – 255 с.

Дополнительные источники:

- 1 Учебные пособия № 1
- 2 Видео пособия № 1
- 3 Учебные пособия № 2
- 4 Видео пособия № 2
- 5 Учебные пособия № 3
- 6 Видео пособия № 3
- 7 Учебные пособия № 4
- 8 Видео пособия № 4
- 9 Учебные пособия № 5
- 10 Видео пособия № 5
- 11 Учебные пособия № 6
- 12 Видео пособия № 6
- 13 Учебные пособия № 7
- 14 Видео пособия № 7
- 15 Учебные пособия № 8
- 16 Видео пособия № 8
- 17 Учебные пособия № 9
- 18 Указ президента РФ 24,03,2014 №172 / Путин В.В./ Кремль 2014
- 19 Минспорт 18,02,2015 №144/ Мутко В.Л.
- 20 Распоряжения совета министров Р.К 02,07,2014 №621-р/ Аксенов С.В

Интернет-ресурсы:

ЭБС.(знаниум. ком)

www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

www.gto.ru (Официальный сайт «Готов к труду и обороне»).

4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины.

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, сдачи обязательных контрольных заданий, написание рефератов, а также выполнения практических и теоретических индивидуальных норм и требований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>Обучающийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. - основы здорового образа жизни. 	<ul style="list-style-type: none"> - практические задания по работе с информацией; - домашние задания проблемного характера; - ведение календаря самонаблюдения. <p><u>Оценка</u> подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p>
<p>Должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. 	<p>Методы оценки результатов:</p> <ul style="list-style-type: none"> - традиционная система оценок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая оценка; - тестирование на контрольных занятиях. <p>Легкая атлетика.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину с места, эстафетный бег. 2. Оценка теоритических знаний, правил выполнения низкого старта и эстафетного бега 4x100метров. 3. Оценка технически грамотного выполнения метания гранаты. <p>Спортивные игры.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Оценки базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо с места и с ведения, ведения, подачи, передачи); 2. Оценка техника - тактических действий студентов;

	<p>Гимнастика</p> <p>1. Оценка выполнения строевых упражнений на месте (повороты, расчеты, перестроения, размыкания смыкания.) гимнастической связки на перекладине, нормативы на силу и гибкость;</p> <p>2. Самостоятельное проведения занятия по строевой подготовке, и ОРУ на месте отдельным методом включая его написание.</p>
--	--