Департамент образования и науки Кемеровской области
Государственное бюджетное образовательное учреждение
«Беловский многопрофильный техникум»

Согласован
Начальник Беловского центра
организации работы
железнодорожных станций
_____Е.С.Ашмяга
«_____»_____20____г.

УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора по УР
_____А.Р. Анохина
«____»_____20___г

Рабочая программа учебной дисциплины
ОГСЭ.04 Физическая культура

Специальность: **13.02.07 Электроснабжение (по отраслям)**

Гр. ЭС 16

вид подготовки: базовый

форма обучения: очная

Белово
2016

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности: 13.02.07 Электроснабжение (по отраслям)

Организация-разработчик: ГПОУ «Беловский многопрофильный техникум»

Составитель: Валекжанина Т.В.

Рассмотрена	Утверждаю
Заседание ЦМК	Зам.директора по УР
Протокол № 02	_____ А.Р.Анохина
«08»сентября 2016	«_____»_____20____

СОДЕРЖАНИЕ

		стр.
1.	ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2.	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16
4.	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16
5.	Список литературы	19

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИН ОГСЭ.04«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является составной частью основной профессиональной программы в соответствии с ФГОС по специальности:

13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям)

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована при разработке программ в дополнительном профессиональном образовании по повышению квалификации и переподготовке кадров

1.2. Место дисциплины в структуре ППССЗ: входит в общегуманитарный и социально-экономический цикл ОГСЭ.04.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

У.1- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья;

У.2- достижения жизненных и профессиональных целей.

ДУ 2 совершенствовать технику двигательных действий в процессе самостоятельных занятий под музыкальное сопровождение.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

З.1- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

З.2- основы здорового образа жизни.

Д33 основы ритмической деятельности.

Д34 историю олимпийского движения.

Обучающийся должен овладеть **общими компетенциями:**

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

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

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

1.4 Учебные занятия по физической культуре проводятся на следующих спортивных объектах: легкая атлетика, лыжная подготовка, туризм, спортивные игры (футбол) на стадионе Беловского центра организации работы железнодорожных станций; гимнастика, атлетическая гимнастика (юноши), девушки (аэробика), спортивные игры (баскетбол, ручной мяч, волейбол) – в спортивном зале ГМОУ БМТ.

1.5 Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины :максимальной учебной нагрузки обучающегося 258 часов в том числе: обязательной учебной нагрузки обучающегося 162 часа;
самостоятельных занятий обучающегося 86 часов.

Промежуточная аттестация проводится в форме зачетов и дифференцированного зачета.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 «Физическая культура»

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	*Объем часов*
Максимальная учебная нагрузка (всего)	*344*
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) ***Практическая часть:*** в том числе • Практические занятия • Выполнение контрольных нормативов ***Теоретическая часть***	*162* *162* *10*
Самостоятельная работа Внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, не менее 2 раза в неделю. Проверка эффективности данного вида самостоятельной работы организуется в виде анализа результатов выступления на соревнованиях или сравнительных данных начального и конечного тестирования, Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий. Подготовка сообщений .Выполнение изучаемых комплексов. Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. Выполнение различных комплексов ФУ. Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинации. Оформление рефератов демонстрирующих прирост в уровне развития физических качеств. Олимпиады и олимпийское движение.	*162*
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся,	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	2 курс , 3 семестр		
Раздел 1.Научно-методические основы формирования физической культуры личности			*2*
Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	**Содержание учебного материала** 1. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования	***2***	
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики	***2***	
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности			*2-3*
Тема 2.1 Легкая атлетика	**Содержание учебного материала** Техника бега на короткие дистанции , средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пресеченной местности. Эстафетный бег. Прыжки в длину.	***8***	
	Практические занятия 1.Техника бега на короткие дистанции 2.Техника бега на средние дистанции. 3.Техника бега на 2000м., 3000м.		
	Самостоятельная работа обучающихся Составить Положение о проведении спортивно-массовых соревнований по волейболу	***4***	
Тема 2.2 Спортивные игры	**Содержание учебного материала** Воспитание быстроты, скоростно-силовых качеств, выносливости, координации.	***6***	
	Практические занятия. 1.Баскетбол: Перемещение по площадке. Ведение мяча .Передача мяча.. 2.Ловля мяча. Двухсторонняя игра 3.Волейбол: Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Тактика игры в защите, нападении. 4.Подача мяча. Прием мяча. Страховка у сетки.		
	Самостоятельная работа обучающихся Оформить сообщение по теме: Физическая культура и спорт в профилактике безопасности и предупреждения травматизма на занятиях физическими упражнениями	***3***	
	Содержание учебного материала 1. Способы передвижения на лыжах. Одновременный бесшажный, одношажный, двухшажный, классический ход и попеременные лыжные ходы.	***6***	

Тема 2.3 Лыжная подготовка	**Практические занятия** 1.Классические лыжные ходы. Одновременно бесшажный ход. 2.Техника попеременного двухшажного хода. Подъемы. 3.Техника одновременного одношажного хода. Подъемы. 4.Техника одновременного двухшажного хода. Спуски. 5.Прохождение по дистанции до 10 км.		
	Самостоятельная работа обучающихся 1.Подготовить письменное сообщение: Составление комплекса упражнений для снижение веса	***3***	
Тема 2.4 Атлетическая гимнастика	**Содержание учебного материала** Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к армии	***4***	
	Практические занятия. 1.Упражнения на блочных тренажерах 2.Упражнение со свободными весами: гантелями, штангой.		
	Самостоятельная работа обучающихся Составить комплекс утренней гимнастики для обучающихся (с показом). Оформить сообщение по теме: Оздоровительное влияние физических упражнений на организм.	***2***	
Тема 2.5 Туризм	**Содержание учебного материала** Ознакомление с видами и формами туризма. Установка палатки. Ориентирование на местности	***4***	*2-3*
	Практические занятия 1.Установка палатки, Разбивка бивуака, Вязка туристических узлов. 2.Ориентирование на местности. Прохождение по маршруту.		
	Самостоятельная работа обучающихся Составить письменную характеристику основные виды туризм.	***2***	
	Зачет	***2***	
	Всего:	***48***	
2 курс , 4 семестр			
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности			
Тема 1.1 Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	**Содержание учебного материала** 1 «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования.	***2***	
	Самостоятельная работа обучающихся 1.Составить письменное сообщение: Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата.	***2***	
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности			
Тема 2.1 Общая физическая подготовка	**Содержание учебного материала** 1.Средства, методы, принципы воспитания физических качеств.	***2***	
	Практические занятия 1. Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами		

	Самостоятельная работа обучающихся 1.Составить комплекс физических упражнений для профилактики и коррекции опорно-двигательного аппарата. Оформить сообщение по теме: Аутогенная тренировка как средство психической саморегуляции и самовоспитания.	***1***	
Тема 2.2 Лыжная подготовка	**Содержание учебного материала** Способы передвижения на лыжах. Одновременный бесшажный, одношажный, двухшажный, классический ход и попеременные лыжные ходы, коньковый, коньковый хода.	*8*	
	Практические занятия 1.Техника одновременного бесшажного хода. 2.Техника выполнения одношажного хода. 3.Техника выполнения двухшажного классического хода. 4.Техника выполнения попеременных лыжных ходов. 5.Техника выполнения конькового хода 6.Передвижение по пересеченной местности. 7.Техника выполнения подъемов, неровностей.		
	Самостоятельная работа обучающихся 1.Составить письменное сообщение по теме: Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. 2.Подготовка сообщения о лыжном спорте	***4***	
Тема 2.3 Атлетическая гимнастика	**Содержание учебного материала** Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к армии	***6***	
	Практические занятия 1.Техника выполнения упражнений на блочных тренажерах. 2. Техника выполнения с гирей. 3.Техника выполнения жим гири. 4.Техника выполнения жима штанги 5.Упражнение на блочных тренажерах. 6.Упражнения для развития определенных мышечных групп.		
	Самостоятельная работа обучающихся 1.Разработать Положение о проведении спортивно-массовых соревнований по легкоатлетическому многоборью.	***3***	
Тема 2.4 Спортивные игры	**Содержание учебного материала** Совершенствование и воспитании двигательных качеств.	***10***	
	Практические занятия 1.Баскетбол: Перемещение по площадке. Ведение мяча. 2.Передачи мяча, двумя руками от груди, с отскоком от пола,. 3.Ловля мяча, двумя руками уровне груди .Высокого мяча, с отскоком от пола. 4.Броски по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. 5.Групповые и командные действия. Двухсторонняя игра. 6.Волейбол: Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Подачи мяча.. Приемы мяча. 7.Техника нападающего удара. Блокировка у сетки. Страховка у сетки 8.Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом и без мяча. 9.Групповые командные действия игроков. Двухсторонняя игра.		

	Самостоятельная работа обучающихся 1.Оформить сообщение по теме: Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена.	***5***
Тема 2.5 Легкая атлетика	**Содержание учебного материала** Техника бега на короткие дистанции , средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пресеченной местности. Эстафетный бег. Прыжки в длину. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий	***8***
	Практические занятия 1.Техника бега на короткие дистанции 2.Техника бега на средние дистанции. Бег на 1000 метров 3.Техника метания гранаты. 4.Техника бега на длинные дистанции. Бег на 2000 метров. 5.Техника бега по прямой и виражу, на стадионе и пересеченной местности. 6.Техника эстафетного бега. 7. Техника выполнения спортивной ходьбы 8.Техника прыжка в длину с места. 9.Техника прыжка в длину с разбега. 10.Кроссовая подготовка. 11.Совершенствование бега на длинные дистанции	
	Самостоятельная работа обучающихся Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных работ Разработать тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Составить комплекс упражнений для коррекции зрения.	***4***
Тема 2.6. Туризм	**Содержание учебного материала** Ознакомление с видами и формами туризма. Установка палатки. Ориентирование на местности	***4***
	Практические занятия 1.Установка палатки, разбивка бивуака. 2.Спортивное ориентирование на местности, работа с топографической картой. 3.Марш-бросок на 5 км.	
	Самостоятельная работа обучающихся. 1.Оформить сообщение по теме: Диагностика состояния организма обучающегося при регулярных занятий физических упражнений.	*2*
	Зачет	***2***
	Всего	***63***
3 курс, 5 семестр		
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности		
Тема 1.1 Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	**Содержание учебного материала** 1. «Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.	***2***
	Самостоятельная работа обучающихся 1.Оформить сообщение по теме: Формирование нравственного и эстетического качества в процессе занятий физическими упражнениями.	***2***
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности		

Тема 2.1 Общая физическая подготовка	**Содержание учебного материала** Средства, методы, принципы воспитания физических качеств.	***2***	
	Практические занятия 1 Различные виды ходьбы, в парах, с предметами. Подвижные игры.		
	Самостоятельная работа обучающихся 1.Оформить сообщение по теме: Описать технику бега.	***1***	
Тема 2.2 Легкая атлетика	**Содержание учебного материала** Техника бега на короткие дистанции , средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пресеченной местности. Эстафетный бег. Прыжки в длину.	***8***	
	Практические занятия 1.Техника бега на короткие дистанции. 2.Техника низкого старта 3.Техника эстафетного бега. 4.Техника спортивной ходьбы. 5.Техника метания гранаты. 6.Техника бега на средние дистанции 7.Бехника бега на длинные дистанции 8.Техника эстафетного бега. 9.Техника прыжка в длину с разбега. 10.Бег по пресеченной местности.		
	Самостоятельная работа обучающихся Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных работ Подготовить письменное сообщение Виды прыжков в длину и в высоту охарактеризовать их.	***4***	
Тема 2.3 Спортивные игры	**Содержание учебного материала** Закреплению и совершенствованию техники двигательных действий, технико-тактических приемов игры.	***10***	
	Практические занятия 1.Баскетбол- перемещение по площадке. Ведение мяча. Ловля мяча. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Групповые командные действия игроков .Двухсторонняя игра 2.Волейбол . Стойки в волейболе. Перемещения по площадке, страховка у сетки. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча .Групповые и командные действия игроков. Взаимодействия игроков. Учебная игра. 3.Футбол. Перемещение по полю. Ведение мяча. Передача мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой. Тактика игры в защите. Групповые и командные действия игроков. Двухсторонняя игра. 4.Настольный теннис -.Стойки игрока. Способы держания. Тактические комбинации. Двухсторонняя игра.		
	Самостоятельная работа обучающихся 1.Оформить сообщение по теме: Физическая культура и спорт в профилактике безопасности и предупреждения травматизма на занятиях физическими упражнениями.	***5***	
	Содержание учебного материала 1.Выполнение обще развивающих упражнений на развитие мышц рук, ног, спины, пресса. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	***6***	

Тема 2.4 Гимнастика	**Практические занятия** 1.Техника выполнения упражнений со скакалкой. 2.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. 3.Техникаопорного прыжка 4.Упражнение на пресс. 5.Упражнение на перекладине. 6.Выполнение комплекса вводной и производственной гимнастики.	
	Самостоятельные работы 1.Письменное сообщение: О способах техники плавания.	***3***
Тема 2.5 Атлетическая гимнастика	**Содержание учебного материала** 1.Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к армии	***2***
	Практические занятия 1Круговая тренировка 2.Комплексы упражнений для развития определенных мышечных групп.	
	Самостоятельная работа обучающихся 1.Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинации в процессе самостоятельных занятий.	***1***
	Зачет	***2***
	Всего	***48***
3 курс , 6 семестр		
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности		
Тема 1.1 Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	**Содержание учебного материала** 1. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни.	***2***
	Самостоятельная работа обучающихся 1.Оформить сообщение: Профилактика заболеваний работников железнодорожного транспорта, обусловленной спецификой труда.	***2***
Раздел 2.Учебно-практические основы формирования физической культуры личности		
Тема 2.1 Общая физическая подготовка	**Содержание учебного материала** 1.Средства, методы, принципы воспитания физических качеств.	***2***
	Практические занятия 1. Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами	
	Самостоятельная работа обучающихся 1.Составить письменное сообщение. Влияние двигательной активности на профессиональную деятельность специалиста.	***1***
Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка		
Тема 3.1 Развитие общей выносливости	**Содержание учебного материала** 1.Воспитание выносливости в процессе занятий	***4***
	Практические занятия 1.Способы передвижения на лыжах. Классические лыжные ходы. 2.Выполнение техники попеременного двухшажного хода. 3.Техника одновременного одношажного хода. 4.Прохождение по дистанции до 10 км.	

	Самостоятельная работа обучающихся 1.Составить комплекс физических упражнений для профилактики и коррекции опорно-двигательного аппарата.	***2***
Тема 3.2 Развитие статической выносливости мышц рук и плечевого пояса	**Содержание учебного материала** 1.Средства, методы и методика формирование профессионально значимых физических качеств	***4***
	Практические занятия 1.Разучивание ,закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий	
	Самостоятельная работа обучающихся 1.Оформить сообщение по теме Формирование системы профессионально значимых двигательных умений и навыков на здоровье специалиста железнодорожного транспорта.	***2***
Тема 3.3 Развитие внимания, переключение внимания	**Содержание учебного материала** 1.Средства, методы и методика формирования профессионально значимых умений и навыков	***2***
	Практические занятия 1.Формирование профессионально значимых физических качеств	
	Самостоятельная работа обучающихся 1.Составить письменное сообщение по теме: Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни.	***1***
Тема3.4 Развитие координации движения рук и ног	**Содержание учебного материала** 1.Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП.	***4***
	Практические занятия 1.Разучивание ,закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий	
	Самостоятельная работа обучающихся 1.Разработать комплекс упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности.	***2***
Тема 3.5 Развитие силы, силовой выносливости , силы мышц плечевого пояса	**Содержание учебного материала** 1.Средства, методы и методика формирование профессионально значимых физических качеств	***4***
	Практические занятия 1.Разучивание ,закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий	
	Самостоятельная работа обучающихся 1.Выполнение комплексов повышающих работоспособность в течении дня.	***2***
Тема 3.6 Развитие ловкости, ручной ловкости	**Содержание учебного материала** 1.Средства, методы и методика формирование профессионально значимых физических качеств	***4***
	Практические занятия 1.Разучивание ,закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий	
	Самостоятельная работа обучающихся 1.Оформить сообщение по теме: Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена,	***2***
	Зачет	***2***
	Всего	***42***
4 курс, 7 семестр		
Раздел 1. Научно-ме-тодические основы формирования физи-ческой культуры личности		
Т.1.1.Здоро-вый образ	**Здоровый образ жизни как составляющая профессионального здоровья**	*2*
	Самостоятельная работа обучающихся Составить письменное сообщение : индивидуальная оздоровительная программа двигательной	*2*

жизни	активности с профессиональной направленности	
Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка		
Тема 3.1 Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	**Содержание учебного материала** 1.Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. деятельности	***2***
	Практические занятия 1.Каждым обучающим обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведение занятий фрагментами занятия по изучаемому виду спорта	
	Самостоятельная работа обучающихся 1.Ормить сообщение: Средства и методы физического воспитания для развития профессионально важных психофизиологических функций (память, внимание и др.)	***1***
Тема 3.1.1 Общая физическая подготовка	**Содержание учебного материала** 1Средства, методы, принципы воспитания физических качеств.	***4***
	Практические занятия 1. Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами	
	Самостоятельная работа обучающихся 1.Составить комплекс физических упражнений для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности.	***2***
Тема 3.1.2 Разучивание и соверш-енствование профессионально значимых двигательных действий	**Содержание учебного материала** 1.Средства, методы и методика формирования профессионально значимых умений и навыков	***6***
	Практические занятия 1.Формирование профессионально значимых физических качеств	
	Самостоятельная работа обучающихся 1.Оформить сообщение по теме: Формирование системы профессионально значимых двигательных умений и навыков на здоровье специалиста железнодорожного транспорта.	***3***
Тема 3.1.3 Формирова-ние профес-сионально значимых физических качеств	**Содержание учебного материала** 1.Средства, методы и методика формирование профессионально значимых физических качеств	***6***
	Практические занятия 1.Разучивание ,закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий	
	Самостоятельная работа обучающихся 1.Составить письменное сообщение о ведении личного дневника самоконтроля (индивидуальная карта здоровья) 2. Подготовит письменное сообщение и применении, боевых свойствах и устройствах малокалиберной винтовки.	***3***
Тема 3.1.4 Разработка и проведение комплексов	**Содержание учебного материала** 1.Средства, методы и методика формирование профессионально значимых физических качеств	***4***
	Практические занятия 1.Разучивание ,закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий	

профессионально-прикладной физической культуры по профессии	**Самостоятельная работа обучающихся** 1.Оформить сообщение по теме: Виды стрелкового оружия и правила обращения с ним.	***2***	
Тема 3.2 Военно – прикладная физическая подготовка	**Содержание учебного материала** 1.Строевая, физическая, огневая подготовка	***6***	
	Практические занятия 1.Разучивание ,закрепление и выполнение основных приемов строевой, огневой, физической подготовки		
	Самостоятельная работа обучающихся 1.Оформить сообщение по теме: Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности	***3***	
	Зачет	***2***	
	Всего за семестр	***48***	
4 курс, восьмой семестр			
Раздел 2.Учебно-практические основы формирования физи-ческой культуры личности			
Т2.1 Легкая атлетика	**Содержание учебного материала** Техника бега на короткие дистанции , кроссовая подготовка.	***4***	
	Практические занятия 1. Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы и комплексов общеразвивающих упражнений. 2. Кроссовая подготовка	***4***	
	Самостоятельная работа обучающихся Олимпиады и олимпийское движение.	***3***	
	Дифференцированный зачет	***2***	
	Всего за семестр	***9***	
	ИТОГО:	***258***	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

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

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, зала аэробики или тренажёрного зала, открытого стадиона

Спортивное оборудование: баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон,
оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений); оборудование для занятий аэробикой (например, маты, скакалки, гимнастические коврики,).
гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжком и метания; оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Для занятий лыжным спортом:
лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и.т.п.).

Для военно-прикладной подготовки: стрелковый тир (электронный), полоса препятствий.

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимидийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;
- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	**Коды общих компетен-ций**	**Формы и методы контроля и оценки результатов обучения**
В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен з**нать**: - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни. -ДЗз основы ритмической деятельности. -ДЗ4 историю олимпийского движения. Должен **уметь:** - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. - выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта. -ДУ 3 совершенствовать технику двигательных действий в процессе самостоятельных занятий под музыкальное сопровождение. -	**ОК.2,3,6**.	Формы контроля обучения: - практические задания по работе с информацией - домашние задания проблемного характера - ведение календаря самонаблюдения. Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха . Методы оценки результатов: - накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка; - традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка; - тестирование в контрольных точках. **Лёгкая атлетика.** Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину; Оценка самостоятельного проведения студентом

		фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики. **Спортивные игры.**Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглированиие) Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм Оценка выполнения студентом функций судьи. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр. Оценка выполнения студентом функций судьи. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр. **Аэробика (девушки)-**Оценка техники выполнения комбинаций и связок. Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия **Атлетическая гимнастика(юноши)**
		Оценка техники выполнения у тренажёрах, комплексов с отяг самоотягощениями. Самостоятельное проведение ф или занятия **Лыжная подготовка.** Оценка техники передвижения различными ходами, техники в

		поворотов, торможения, спусков и **Конькобежная подготовка.** Оценка техники бега по повороту, разгона, торможения. Оценка техн дистанции 300-500 метров без учёт **Кроссовая подготовка.** Оценка техники пробегания дистан учёта времени. **Плавание.** Оценка техники плавания способо - кроль на спине; - кроль на груди; - брасс. Оценка техники: - старта из воды; - стартового прыжка с тумбочки.; - поворотов. 4. Проплывание избранным способ 400 м без учёта времени. Оценка уровня развития физическ занимающихся наиболее целесооб проводить по приросту к исходны Для этого организуется тестирова контрольных точках: На входе - начало учебного года, с На выходе - в конце учебного года изучения темы программы. Тесты **по ППФП** разрабатываются к укрупнённой группе специально **Для оценки** военно-прикладной ф **подготовки** проводится оценка те двигательных действий отдельно п подготовки: строевой, физической Проводится оценка уровня развити и силовых способностей по приро показателям.

Информационное обеспечение обучения
Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1.Бишаева,А.А. Физическая культура [Текст]: учебник для учреждений начального и среднего профессионального образования/А.А.Бишаева.-5-е изд.,стер.-Москва: Издательский центр «Академия»,2012.-304с
2.Барчуков,И.С. Физическая культура [Текст]: учебное пособие для обучающихся СПО/ И.С. Барчуков.-Москва:Академия,2012.-123с.

Дополнительные источники:

1.Бишаева ,А.А.Физическое воспитание и валеология [Текст]: учебное пособие для студентов вузов в 3 ч./ А.А.Бишаева, В.Н.Зимин-Кострома-2012. -156с.
2.Ильинич ,В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник для вузов [Текст] / В.И. Ильинич. - М.: Гардарики, 2011. -366 с.
3.Лях,В.И. Физическая культура[Текст]: учебник для учащихся 10-11 класса общеобразовательных учреждений/В.И.Лях,А.А.Зданевич.-2-е изд. Стер.-Москва: Просвещение,2012.-237с.
4.Туманян, Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учебное пособие для студентов высших учебных заведений [Текст] /Г. С. Туманян М.: Издательский центр «Академия», 2012. - 336 с.
5.Туровский,И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры[Текст]:/И.М.Туровский- Москва:Академия,2012.-138с.

Интернет ресурсы:

Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики
http://sport.minstm.gov.ru
Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы
http://www.mossport.ru

Составитель:

ГПОУ БМТ	преподаватель	Т.В. Валекжанина
(место работы)	(занимаемая должность)	(инициалы, фамилия)