

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины	3
2. Структура и содержание учебной дисциплины	5
3. Условия реализации учебной дисциплины	27
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	29
Приложение 1	30
Приложение 2	32

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

название учебной дисциплины

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО **11.02.09 Многоканальные телекоммуникационные системы**, входящей в укрупненную группу специальностей **11.00.00 Электроника, радиотехника и системы связи**.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном образовании в рамках подготовки специалистов по курсу «Физическая культура».

Рабочая программа составляется для очной, заочной, заочной с элементами дистанционных образовательных технологий формам обучения.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Дисциплина входит в состав дисциплин общего гуманитарного и социально экономического цикла.

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

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

В результате освоения дисциплины у обучающихся формируются общие компетенции (ОК):

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 в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 312 часов, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 156 часов;
- самостоятельная работа обучающегося 156 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной деятельности	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	312
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	156
в том числе:	
лабораторные работы	не предусмотрено
практические занятия	148
курсовая работа (проект)	не предусмотрено
Самостоятельная работа обучающегося	156
в том числе:	
- самостоятельная работа над курсовой работой (проектом)	не предусмотрено
- выполнение тренировочных упражнений в спортивных клубах и секциях;	148
- выполнение научно-исследовательской работы	8
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
II курс 3 семестр			
Тема 1.1 Теоретические сведения на занятиях физической культуры в учебном заведении	Содержание учебного материала	4	
	1 Теоретические сведения на занятиях физической культуры в учебном заведении Личная и общественная гигиена на занятиях в быту и личной жизни, в том числе по половым признакам. Прохождение программного материала по легкой атлетике, спортивным играм, лыжной подготовке, атлетической гимнастике. Техника безопасности на занятиях физической культуры по разделам прохождения программного материала: в спортивном зале, на лыжне, тренажерном зале, при передвижении по улицам города с учетом соблюдения правил безопасности и ПДД. Работа спортивных секций. Проведение спортивных и массовых мероприятий. Рефераты, зачеты и контрольные испытания по физической культуре. Литература, Интернет и средства массовой информации как источники знаний о здоровье, по физической культуре и спорту	2	1
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	1 Выполнение научно-исследовательской работы по теме урока		
Тема 1.2 Разминка	Содержание учебного материала	8	
	1 Общая и профессиональная физическая подготовка, тренированность, спортивная форма, двигательные умения и навыки, объем, интенсивность, разминка. Роль разминки перед интенсивными физическими упражнениями		2
	2 Виды разминочных упражнений, практика массажа и самомассажа при мышечных болях в результате интенсивных физических упражнений		2
	Практические занятия	4	
	1 Ознакомление и выполнение разминочных упражнений на разные группы мышц. Выполнение физических упражнений для выявления уровня физической подготовленности: бег, прыжки в длину и высоту, приседания, отжимания.		
	2 Ознакомление и выполнение практических действий по массажу и самомассажу при мышечных болях в результате интенсивных физических упражнений		
	Самостоятельная работа обучающихся		
1 Выполнение физических упражнений в спортивных клубах и спортивных секциях	4		

Тема 1.3 Бег на короткие дистанции (30 м)	Содержание учебного материала		8	
	1	Бег на 30 метров.		2
	Практические занятия			
	1	Выполнение специальных беговых упражнений на скорость. Отработка техники разворотов. Выполнение челночного бега 3х 10 м. Отработка техники низкого старта. Исполнение стартового разгона. Бег с ходу. Финиширование.	4	
	2	Выполнение нормативов в возрастной категории 15-16 лет		
	Самостоятельная работа обучающихся		4	
Тема 1.4 Бег на короткие дистанции (60 м)	Содержание учебного материала		8	
	1	Бег на 60 метров.		2
	Практические занятия		4	
	1	Выполнение специальных беговых упражнений на скорость. Пробежка с максимальной скоростью на 60 метров из положения низкого старта. Финиширование.		
	2	Выполнение нормативов в возрастной категории 15-16 лет		
	Самостоятельная работа обучающихся		4	
Тема 1.5 Бег на короткие дистанции (100 м)	Содержание учебного материала		8	
	1	Бег на 100 метров.		2
	Практические занятия		4	
	1	Выполнение специальных беговых упражнений на скорость. Пробежка с максимальной скоростью на 100 метров из положения низкого старта. Финиширование.		
	2	Выполнение нормативов в возрастной категории 15-16 лет		
	Самостоятельная работа обучающихся		4	
Тема 1.6 Бег на короткие дистанции (250 м и 500 м)	Содержание учебного материала		8	
	1	Бег на короткие дистанции (250 м).		2
	2	Бег на короткие дистанции (500 м).		3
	Практические занятия		4	
	1	Выполнение специальных беговых упражнений на скорость. Отработка техники разворотов. Отработка техники низкого старта. Исполнение стартового разгона и эстафетного бега. Финиширование.		
	2	Выполнение нормативов в возрастной категории 15-16 лет		

	Самостоятельная работа обучающихся	4	
	1 Выполнение физических упражнений в спортивных клубах и спортивных секциях		
Тема 1.7 Бег на длинные дистанции (1000 м и 1500 м)	Содержание учебного материала	8	
	1 Бег на длинные дистанции.		2
	2 Бег на 1000 и 1500 метров. Выполнение нормативов в возрастной категории 15-16 лет		3
	Практические занятия	4	
	1 Отработка техники бега с высокого старта. Бег 1000 м и 1500 м. Тактика бега на длинные дистанции. Выполнение упражнений на выносливость.		
	2 Выполнение нормативов в возрастной категории 15-16 лет		
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
	1 Выполнение физических упражнений в спортивных клубах и спортивных секциях		
Тема 1.8 Бег на длинные дистанции (2000 м и 3000 м)	Содержание учебного материала	8	
	1 Тактика бега на длинные дистанции.		1
	2 Бег на длинные дистанции (2000 м и 3000 м).		2
	Практические занятия	4	
	1 Выполнение упражнений на выносливость. Отработка финишного рывка.		
	2 Выполнение нормативов в возрастной категории 15-16 лет		
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
	1 Выполнение физических упражнений в спортивных клубах и спортивных секциях		
Тема 1.9 Бег по пересеченной местности	Содержание учебного материала	4	
	1 Бег по пересеченной местности		3
	Практические занятия		
	1 Усвоение тактики бега по пересеченной местности. Выполнение упражнений на технику дыхания.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	1 Выполнение физических упражнений в спортивных клубах и спортивных секциях		

II курс 4 семестр

Тема 2.1 Прыжки в длину	Содержание учебного материала	8	
	1 Прыжок в длину с места. Техника разбега, отталкивание, полет и приземление.		1
	2 Тройной прыжок в шаг. Техника разбега, отталкивание, полет и приземление.		2
	Практические занятия	4	
	1 Выполнение специальных упражнений для исполнения прыжка в длину с места. Отработка техники разбега, отталкивания, полёта и приземления. Выполнение тройного прыжка в шаг.		

	2	Выполнение нормативов по прыжкам в длину в возрастной категории 15-16 лет		
	Самостоятельная работа обучающихся		4	
	1	Выполнение физических упражнений в спортивных клубах и спортивных секциях		
Тема 2.2 Метание в цель и на дальность	Содержание учебного материала		8	
	1	Метание различных снарядов в горизонтальные и вертикальные цели с расстояния 12-15м. Положение тела, рук, ног.		2
	2	Метание снаряда с места		3
	Практические занятия		4	
	1	Отработка техники метания снарядов в горизонтальные и вертикальные цели с расстояния 12-15м. Метание снаряда с места		
	2	Выполнение нормативов по технике метания в цель и на дальность в возрастной категории 15-16 лет		
	Самостоятельная работа обучающихся		4	
	1	Выполнение физических упражнений в спортивных клубах и спортивных секциях		
Тема 2.3 Спортивные игры. Баскетбол. Передвижения	Содержание учебного материала		8	
	1	Техника передвижения. Ведение мяча. Передвижения и остановки		2
	2	Отработка техники передвижения и остановок		3
	Практические занятия		4	
	1	Отработка техники ведения мяча. Отработка техники передвижения и остановок		
	2	Совершенствование навыков игры в баскетбол		
	Самостоятельная работа обучающихся		4	
	1	Выполнение физических упражнений в спортивных клубах и спортивных секциях		
Тема 2.4 Спортивные игры. Баскетбол. Ловля мяча	Содержание учебного материала		8	
	1	Ловля мяча двумя руками, одной рукой. Передача мяча от груди. Передача на время		2
	2	Передачи двумя руками сверху. Передача двумя руками "из рук в руки". Передача одной рукой сбоку. Передача одной рукой подбрасыванием		2
	Практические занятия		4	
	1	Отработка техники ловли мяча двумя руками, одной рукой. Передача мяча от груди. Передача на время		
	2	Отработка техники передачи двумя руками сверху, передача двумя руками "из рук в руки", передача одной рукой сбоку, передача одной рукой подбрасыванием		
	Самостоятельная работа обучающихся		4	
	1	Выполнение физических упражнений в спортивных клубах и спортивных секциях		

Тема 2.5 Спортивные игры. Баскетбол Бросок по кольцу	Содержание учебного материала		8	
	1	Бросок по кольцу двумя руками сверху. Бросок двумя руками от груди. Бросок двумя руками снизу.		2
	2	Бросок одной рукой от плеча. Бросок одной рукой сверху ("крюком"). Добивание мяча		2
	Практические занятия		4	
	1	Отработка техник: бросок по кольцу двумя руками сверху. Бросок двумя руками от груди. Бросок двумя руками снизу. Бросок одной рукой от плеча. Бросок одной рукой сверху ("крюком"). Добивание мяча.		
	2	Отработка техник: бросок одной рукой от плеча. Бросок одной рукой сверху ("крюком"). Добивание мяча. Совершенствование навыков игры в баскетбол		
	Самостоятельная работа обучающихся		4	
1		Выполнение физических упражнений в спортивных клубах и спортивных секциях		
Тема 2.6 Спортивные игры. Баскетбол. Ведение мяча	Содержание учебного материала		6	
	1	Бросок одной рукой сверху. Броски по кольцу на время. Вырывание и выбивание. Ведение и бросок на время. Ведение с изменением скорости. Ведение с изменением направления. Ведение с изменением высоты отскока.		2
	Практические занятия		2	
	1	Отработка техник: бросок одной рукой сверху. Броски по кольцу на время. Вырывание и выбивание. Ведение и бросок на время. Ведение с изменением скорости. Ведение с изменением направления. Ведение с изменением высоты отскока		
	Самостоятельная работа обучающихся		4	
	1		Выполнение физических упражнений в спортивных клубах и спортивных секциях	
Тема 2.7 Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам	Содержание учебного материала		4	
	1	Командная игра. Правила судейства		3
	Практические занятия		2	
	1	Разделение на команды. Совершенствование тактики игры. Освоение и отработка игровых навыков.		
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
1		Выполнение физических упражнений в спортивных клубах и спортивных секциях		
Тема 2.8 Спортивные игры. Волейбол. Техника передвижений	Содержание учебного материала		6	
	1	Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек. Комбинации из освоенных элементов техники передвижения		2
	Практические занятия		2	

	1	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Отработка комбинаций из освоенных элементов техники передвижения		
	Самостоятельная работа обучающихся		4	
	1	Выполнение физических упражнений в спортивных клубах и спортивных секциях		
Тема 2.9 Спортивные игры. Волейбол. Удар через сетку	Содержание учебного материала		6	
	1	Поддачи: нижняя прямая и боковая, верхняя прямая и боковая, верхняя прямая в прыжке.		1
	2	Передачи: сверху двумя руками, находясь в опорном положении, в прыжке и с падениями.		2
	Практические занятия		4	
	1	Отработка поддачи: нижняя прямая и боковая, верхняя прямая и боковая, верхняя прямая в прыжке Отработка вариантов нападающего удара через сетку		
	2	Совершенствование навыков игры в волейбол		
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	1	Выполнение физических упражнений в спортивных клубах и спортивных секциях		
Тема 2.10 Спортивные игры. Волейбол. Прием мяча	Содержание учебного материала		6	
	1	Прием мяча сверху. Прием мяча снизу после подачи. Блокирование.		1
	2	Игра в нападении с первой передачи, выход игрока с задней линии к сетке для организации атак, организация различных вариантов защитных и нападающих действий		2
	Практические занятия		4	
	1	Отработка техник: прием мяча сверху. Прием мяча снизу после подачи. Блокирование.		
	2	Совершенствование навыков игры в волейбол		
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	1	Выполнение физических упражнений в спортивных клубах и спортивных секциях		
Тема 2.11 Спортивные игры. Волейбол. Игра по правилам	Содержание учебного материала		6	
	1	Групповые тактические действия игроков в нападении		2
	2	Совершенствование техники защитных действий и двусторонней игры		3
	Практические занятия		4	
	1	Отработка групповых тактических действий игроков в нападении		
	2	Совершенствование техники защитных действий и двусторонней игры		
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	1	Выполнение физических упражнений в спортивных клубах и спортивных секциях		
	Содержание учебного материала		6	
Тема 2.12 Основы здорового образа жизни	1	Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Здоровый образ жизни и его взаимосвязь общей культурой индивида. Составляющие здорового образа жизни. Основные требования к его организации. Физическое воспитание и самосовершенствование в здоровом	2	2

	образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.		
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
1	Выполнение научно-исследовательской работы по теме урока		

III курс 5 семестр

Тема 3.1 Бег на короткие дистанции (60 м)	Содержание учебного материала		10	
	Лекция		2	
	1	Техника безопасности на уроках физической культуры. ГТО.		
	2	Бег на 60 метров. Выполнение специальных беговых упражнений на скорость. Пробежка с максимальной скоростью на 60 метров из положения низкого старта. Финиширование.		1
	3	Бег на 60 метров. Выполнение нормативов в возрастной категории 16-17 лет		2
	Практические занятия		4	
	1	. Выполнение специальных беговых упражнений на скорость. Пробежка с максимальной скоростью на 60 метров из положения низкого старта. Финиширование.		
	2	Выполнение нормативов в возрастной категории 16-17 лет		
	Самостоятельная работа обучающихся		4	
	1	Выполнение физических упражнений в спортивных клубах и спортивных секциях		
Тема 3.2 Бег на короткие дистанции (100 м)	Содержание учебного материала		8	
	1	Бег на 100 метров		2
	Практические занятия		4	
	1	Выполнение специальных беговых упражнений на скорость. Пробежка с максимальной скоростью на 100 метров из положения низкого старта. Финиширование.		
	2	Выполнение нормативов в возрастной категории 16-17 лет		
	Самостоятельная работа обучающихся		4	
1	Выполнение физических упражнений в спортивных клубах и спортивных секциях			
Тема 3.3 Бег на короткие дистанции (250 м и 500 м)	Содержание учебного материала		8	
	1	Бег на короткие дистанции (250 м и 500 м). Выполнение специальных беговых упражнений на скорость. Отработка техники разворотов. Отработка техники низкого старта. Исполнение стартового разгона и эстафетного бега. Финиширование.		2
	2	Бег на короткие дистанции (250 м и 500 м). Выполнение нормативов в возрастной категории 16-17 лет		2
	Практические занятия		4	
	1	Выполнение специальных беговых упражнений на скорость. Отработка техники разворотов. Отработка техники низкого старта. Исполнение стартового разгона и эстафетного бега.		

		Финиширование.		
	2	Выполнение нормативов в возрастной категории 16-17 лет		
		Самостоятельная работа обучающихся	4	
	1	Выполнение физических упражнений в спортивных клубах и спортивных секциях		
Тема 3.4 Бег на длинные дистанции (1000 м и 1500 м)		Содержание учебного материала	8	
	1	Бег на длинные дистанции. Отработка техники бега с высокого старта. Бег 1000 м и 1500 м. Тактика бега на длинные дистанции. Выполнение упражнений на выносливость.		2
	2	Бег на 1000 и 1500 метров. Выполнение нормативов в возрастной категории 16-17 лет		2
		Практические занятия	4	
	1	Отработка техники бега с высокого старта. Тактика бега на длинные дистанции. Выполнение упражнений на выносливость.		
	2	Выполнение нормативов в возрастной категории 16-17 лет		
		Самостоятельная работа обучающихся	4	
	1	Выполнение физических упражнений в спортивных клубах и спортивных секциях		
Тема 3.5 Бег на длинные дистанции (2000 м и 3000 м)		Содержание учебного материала	8	
	1	Тактика бега на длинные дистанции. Выполнение упражнений на выносливость. Бег 2000м. Бег 3000м. Отработка финишного рывка.		2
	2	Бег на длинные дистанции (2000 м и 3000 м). Выполнение нормативов в возрастной категории		2
		Практические занятия	4	
	1	Отработка тактики бега на длинные дистанции. Выполнение упражнений на выносливость. Отработка финишного рывка.		
	2	Выполнение нормативов в возрастной категории 16-17 лет		
		Самостоятельная работа обучающихся	4	
	1	Выполнение физических упражнений в спортивных клубах и спортивных секциях		
Тема 3.6 Настольный теннис. Подача		Содержание учебного материала	8	
	1	Розыгрыш. Жребий. Поддача. Правила подачи. «Переподача». Парная игра.		2
	2	Подрезка закрытой ракеткой (слева), подрезка открытой ракеткой (справа), накат закрытой ракеткой (слева). Топ-спин слева. Накат открытой ракеткой (справа). Топ-спин справа.		3
		Практические занятия	4	
	1	Отработка навыков розыгрыша, подачи, «передачи». Разыгрывание партий в парах		
	2	Совершенствование навыков игры в настольный теннис.		
		Самостоятельная работа обучающихся	4	
	1	Выполнение физических упражнений в спортивных клубах и спортивных секциях		

Тема 3.7 Настольный теннис. Передвижения	Содержание учебного материала		8	
	1	Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки.		2
	2	Совершенствование навыков игры в настольный теннис.		3
	Практические занятия		4	
	1	Отработка навыков стойки игрока, способов держания ракетки		
	2	Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра.		
	Самостоятельная работа обучающихся		4	
1	Выполнение физических упражнений в спортивных клубах и спортивных секциях			
Тема 3.8 Настольный теннис. Тактика игры	Содержание учебного материала		6	
	1	Технические приемы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, сеча. Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра.		2
	Практические занятия		2	
	1	Отработка технических приемов: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, сеча.		
	Самостоятельная работа обучающихся		4	
1	Выполнение физических упражнений в спортивных клубах и спортивных секциях			

III курс 6 семестр

Тема 4.1 Футбол. Ведение мяча	Содержание учебного материала		8	
	1	Специальные упражнения и технические действия без мяча		2
	2	Ведение мяча (по прямой, змейкой, с обеганием лежащих и стоящих предметов)		2
	Практические занятия		4	
	1	Отработка специальных упражнений и технических действий без мяча		
	2	Отработка техники: ведение мяча (по прямой, змейкой, с обеганием лежащих и стоящих предметов)		
Самостоятельная работа обучающихся		4		
1	Выполнение физических упражнений в спортивных клубах и спортивных секциях			
Тема 4.2 Футбол. Удары по мячу	Содержание учебного материала		8	
	1	Удары с места и в движении (по неподвижному и катящемуся мячу, после отскока мяча)		2
	2	Остановка катящегося мяча, приземление летящего мяча		2
	Практические занятия		4	
1	Отработка техники: удары с места и в движении (по неподвижному и катящемуся мячу, после отскока мяча)			

	2	Отработка техники: остановка катящегося мяча, приземление летящего мяча		
		Самостоятельная работа обучающихся	4	
	1	Выполнение физических упражнений в спортивных клубах и спортивных секциях		
Тема 4.3 Футбол. Остановка мяча		Содержание учебного материала	8	
	1	Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке		2
	2	Остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения		2
		Практические занятия	4	
	1	Отработка техники: удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке		
	2	Отработка техники: остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения		
		Самостоятельная работа обучающихся	4	
	1	Выполнение физических упражнений в спортивных клубах и спортивных секциях		
Тема 4.4 Футбол. Игра по правилам		Содержание учебного материала	4	
	1	Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам. Групповые и индивидуальные тактические действия		1
		Практические занятия	2	
	1	Совершенствование игры в футбол		
		Самостоятельная работа обучающихся	2	
	1	Выполнение физических упражнений в спортивных клубах и спортивных секциях		
Тема 4.5 Гимнастика. Развитие гибкости.		Содержание учебного материала	8	
	1	Широкие стойки на ногах. Ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами. Наклоны вперед, назад, в сторону, в стойках на ногах, в седах		2
	2	Выпады и полушпагаты на месте. «Выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой. Высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой у гимнастической стенки и при передвижении.		2
		Практические занятия	4	
	1	Отработка техники: широкие стойки на ногах. Ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами. Наклоны вперед, назад, в сторону, в стойках на ногах, в седах		
	2	Отработка техники: выпады и полушпагаты на месте. «Выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой. Высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой у гимнастической стенки и при передвижении.		
		Самостоятельная работа обучающихся	4	

	1	Выполнение физических упражнений в спортивных клубах и спортивных секциях		
Тема 4.6 Гимнастика. Развитие координации	Содержание учебного материала		7	
	1	Произвольное преодоление простых препятствий, передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками		2
	2	Ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями		2
	Практические занятия		3	
	1	Отработка техники: произвольного преодоления простых препятствий, передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками		
	2	Отработка техники: ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями		
	Самостоятельная работа обучающихся		4	
	1	Выполнение физических упражнений в спортивных клубах и спортивных секциях		
Тема 4.7 Гимнастика. Парная акробатика	Содержание учебного материала		4	
	1	Разделение на пары. Поддержки. Полуколонна. Поддержка под живот. Упоры		2
	Практические занятия		2	
	1	Отработка техники: поддержки, полуколонна, поддержка под живот, упоры		
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	1	Выполнение физических упражнений в спортивных клубах и спортивных секциях		
Тема 4.8 Здоровый образ жизни. Отказ от вредных привычек	Содержание учебного материала		4	
	1	Образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья. ЗОЖ - это концепция жизнедеятельности человека, направленная на улучшение и сохранение здоровья с помощью соответствующего питания, физической подготовки, морального настроения и отказа от вредных привычек.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	1	Выполнение научно-исследовательской работы по теме урока		
Тема 4.9 Развитие силовых способностей	Содержание учебного материала		8	
	1	Динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений		2
	2	Лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку		2

	Практические занятия		4	
	1	Выполнение динамических упражнений с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений		
	2	Отработка техники: лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку		
	Самостоятельная работа обучающихся		4	
	1	Выполнение физических упражнений в спортивных клубах и спортивных секциях		
Тема 4.10 Развитие быстроты	Содержание учебного материала		5	2
	1	Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; Броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами		
	Практические занятия		3	
	1	Выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; Броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами		
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
1	Выполнение физических упражнений в спортивных клубах и спортивных секциях			

IV курс 7 семестр

Тема 5.1 Бег на короткие дистанции (60 м)	Содержание учебного материала		7	
	1	Бег на 60 метров		
	2	Выполнение нормативов в возрастной категории 17-18 лет		
	Практические занятия		4	
	1	Выполнение специальных беговых упражнений на скорость. Пробежка с максимальной скоростью на 60 метров из положения низкого старта. Финиширование.		
	2	Выполнение нормативов в возрастной категории		
	Самостоятельная работа обучающихся		3	
1	Выполнение физических упражнений в спортивных клубах и спортивных секциях			
Тема 5.2 Бег на короткие дистанции (100 м)	Содержание учебного материала		6	
	1	Бег на 100 метров.		
	2	Выполнение нормативов в возрастной категории 17-18 лет		

	Практические занятия	4	
	1 Выполнение специальных беговых упражнений на скорость. Пробежка с максимальной скоростью на 100 метров из положения низкого старта. Финиширование.		
	2 Выполнение нормативов в возрастной категории 17-18 лет		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	1 Выполнение физических упражнений в спортивных клубах и спортивных секциях		
Тема 5.3 Бег на короткие дистанции (250 м и 500 м)	Содержание учебного материала	4	
	1 Бег на короткие дистанции (250 м и 500 м). Выполнение специальных беговых упражнений на скорость. Отработка техники разворотов. Отработка техники низкого старта. Исполнение стартового разгона и эстафетного бега. Финиширование.		2
	2 Бег на короткие дистанции (250 м и 500 м). Выполнение нормативов в возрастной категории		2
	Практические занятия	2	
	1 Выполнение специальных беговых упражнений на скорость. Отработка техники разворотов. Отработка техники низкого старта. Исполнение стартового разгона и эстафетного бега. Финиширование.		
	2 Выполнение нормативов в возрастной категории 17-18 лет		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	1 Выполнение физических упражнений в спортивных клубах и спортивных секциях		
Тема 5.4 Бег на длинные дистанции (1000 м и 1500 м)	Содержание учебного материала	4	
	1 Бег на длинные дистанции. Отработка техники бега с высокого старта. Бег 1000 м и 1500 м. Тактика бега на длинные дистанции. Выполнение упражнений на выносливость.		2
	2 Бег на 1000 и 1500 метров. Выполнение нормативов в возрастной категории		2
	Практические занятия	2	
	1 Отработка техники бега с высокого старта. Бег 1000 м и 1500 м. Тактика бега на длинные дистанции. Выполнение упражнений на выносливость.		
	2 Выполнение нормативов в возрастной категории 17-18 лет		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	1 Выполнение физических упражнений в спортивных клубах и спортивных секциях		
Тема 5.5 Бег на длинные дистанции (2000 м и 3000 м)	Содержание учебного материала	4	
	1 Тактика бега на длинные дистанции. Выполнение упражнений на выносливость. Бег 2000м. Бег 3000м. Отработка финишного рывка.		2
	2 Бег на длинные дистанции). Выполнение нормативов в возрастной категории. 17-18 лет		2
	Практические занятия	2	

	1	Выполнение упражнений на выносливость. Бег 2000м. Бег 3000м. Отработка финишного рывка.			
	2	Выполнение нормативов в возрастной категории 17-18 лет			
	Самостоятельная работа обучающихся				2
	1	Выполнение физических упражнений в спортивных клубах и спортивных секциях			
Тема 5.6 Гимнастические упражнения прикладного характера.	Содержание учебного материала		4		
	1	Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке.		2	
	2	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.		2	
	Практические занятия		2		
	1	Отработка прыжков со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке.			
	2	Отработка техник: преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.			
	Самостоятельная работа		2		
	1	Выполнение физических упражнений в спортивных клубах и спортивных секциях			
Тема 5.7 Метание в цель и на дальность	Содержание учебного материала		4		
	1	Метание различных снарядов в горизонтальные и вертикальные цели с расстояния 12-15м. Метание снаряда с места		2	
	2	Выполнение нормативов по технике метания в цель и на дальность в возрастной категории		3	
	Практические занятия		2		
	1	Отработка техники метания снарядов.			
	2	Выполнение нормативов по технике метания в цель и на дальность в возрастной категории 17-18 лет			
	Самостоятельная работа обучающихся		2		
	1	Выполнение физических упражнений в спортивных клубах и спортивных секциях			
Тема 5.8 Прыжок в длину	Содержание учебного материала		4		
	1	Упражнения для исполнения прыжка в длину с места. Разбег, отталкивание, полёт и приземление. Тройной прыжок в шаге.		2	
	2	Прыжок в длину	2	3	
	Практические занятия				
	1	Выполнение специальных упражнений для исполнения прыжка в длину с места. Отработка техники разбега, отталкивания, полёта и приземления. Выполнение тройного прыжка в шаге.			
	2	Выполнение нормативов по прыжкам в длину в возрастной категории 17-18 лет			
Самостоятельная работа обучающихся		2			

	1	Выполнение физических упражнений в спортивных клубах и спортивных секциях		
Тема 5.9 Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Содержание учебного материала		5	
	1	Физическая культура — основа социально-культурного бытия индивида, основополагающая модификация его общей и профессиональной культуры. Как интегрированный результат воспитания и профессиональной подготовки она проявляется в отношении человека к своему здоровью, физическим возможностям и способностям, в образе жизни и профессиональной деятельности и предстает в единстве знаний, убеждений, ценностных ориентации и в их практическом воплощении.		2
	Самостоятельная работа обучающихся		3	
	1	Выполнение научно-исследовательской работы по теме урока		
Всего			312	
Заочное отделение: всего 8 часов, из них 8 часов лекций				

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного комплекса - спортивный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий; тренажеров, тренажерного комплекса – тренажерный зал.

Оборудование спортивного комплекса:

- баскетбольная площадка, щиты;
- футбольная площадка, ворота;
- волейбольная площадка, сетка;
- шведская стенка;
- перекладина;
- мячи;
- рабочее место преподавателя;
- беговая дорожка;
- прыжковая яма;
- сектор для метания гранат;

Оборудование тренажерного комплекса:

- тренажер силовой;
- беговая дорожка;
- пресс-скамья;
- велотренажер;
- гриф V-образный;
- стойка для жима лежа;
- брусья;

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

Основные источники:

1. Виленский М.Я, Горшков А.Г. Физическая культура: учебник для СПО. – М.: Кнорус, 2016

Дополнительные источники:

1. Каткова, А.М. Физическая культура и спорт: учебное наглядное пособие/ А.М. Каткова, А.И. Храмцова. - М. : МПГУ, 2018. - 64 с.
2. Татарова С.Ю. Физическая культура как один из аспектов составляющих здоровый образ жизни студентов / С.Ю. Татарова., В.Б. Татаров. - Москва: Научный консультант, 2017
- 3.Физическая культура: учебное пособие для студ. сред. проф. учеб. заведений/ Н.В.Решетников, Ю.Л. Кислицин, Р.Л. Палтиеви́ч [и др.] – 6-е изд., испр. – М.: Academia, 2015 – 176с.
4. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего

профессионального образования МВД России / И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, С.С. Егоров [и др.] ; под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. — М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2017. —431 с.

Интернет ресурсы:

1. Федеральный портал. Российское образование. – режим доступа: http://window.edu.ru/catalog/?p_rubr=2.2.74.14 (2012-2019)

2. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов. - режим доступа: <http://studystuff.ru/articles/fizraforstudents.html> (2011-2019)

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных, устных и письменных заданий в виде текущего контроля.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>Умения: - использование физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p>	<p>Формализованное наблюдение и оценка техники выполнения физкультурно-оздоровительной деятельности по темам: 1.2-2.2, 3.1 - 3.5, 4.5 - 4.7, 4.9 - 5.8, 6.1 - 6.5, 7.1 - 7.15; Формализованное наблюдение и оценка выполнения студентом функции судьи на практических занятиях по темам: 2.3 – 2.10, 3.6 – 4.3, 7.16; Формализованное наблюдение технико-тактических действий и оценка в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм по темам: 2.11, 4.3.</p>
<p>Знания: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека</p>	<p>Формы контроля обучения: – оценка ведения календаря самонаблюдения; - оценка выполнения научно-исследовательской работы по тема: 1.1, 2.12, 4.8, 5.9.</p>
<p>- основы здорового образа жизни</p>	<p>– оценка ведения календаря самонаблюдения.</p>

Приложение 1

Обязательное

КОНКРЕТИЗАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

<p>Уметь:</p> <p>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p>	<p>Перечень тем:</p> <p>Разминка.</p> <p>Бег на короткие дистанции (60 м).</p> <p>Бег на короткие дистанции (250 м и 500 м).</p> <p>Бег на длинные дистанции (1000 м и 1500 м).</p> <p>Бег на длинные дистанции (2000 м и 3000 м).</p> <p>Бег по пересеченной местности</p> <p>Прыжки в длину.</p> <p>Метание в цель и на дальность.</p> <p>Спортивные игры. Баскетбол. Ведение мяча</p> <p>Спортивные игры. Баскетбол. Ловля мяча</p> <p>Спортивные игры. Баскетбол. Бросок по кольцу</p> <p>Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам</p> <p>Спортивные игры. Волейбол. Техника передвижений</p> <p>Спортивные игры. Волейбол. Удар через сетку</p> <p>Спортивные игры. Волейбол. Прием мяча</p> <p>Спортивные игры. Волейбол. Игра по правилам</p> <p>Основы здорового образа жизни</p> <p>Настольный теннис. Подача</p> <p>Настольный теннис. Передвижения</p> <p>Настольный теннис. Тактика игры</p> <p>Футбол. Ведение мяча</p> <p>Футбол. Удары по мячу</p> <p>Футбол. Остановка мяча</p> <p>Футбол. Игра по правилам</p> <p>Гимнастика. Развитие гибкости.</p> <p>Гимнастика. Развитие координации</p> <p>Гимнастика. Парная акробатика</p> <p>Развитие силовых способностей</p> <p>Развитие гибкости</p> <p>Формирование осанки</p> <p>Развитие координации</p> <p>Прыжки в высоту с разбега</p> <p>Лыжная подготовка. Образцовые приемы</p> <p>Лыжная подготовка. Техника передвижения</p> <p>Лыжная подготовка. Бесшажный ход</p> <p>Лыжная подготовка. Двухшажный ход</p> <p>Комплексное занятие. Вольные упражнения</p> <p>Комплексное занятие. Прыжки в длину. Развитие гибкости</p> <p>Комплексное занятие. Баскетбол. Развитие координации</p> <p>Комплексное занятие. Легкоатлетические упражнения. Специальные упражнения с мячом</p> <p>Спортивная эстафета</p>
<p>Знать:</p> <p>- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и</p>	<p>Основы здорового образа жизни</p> <p>Теоретические сведения на занятиях физической культуры в учебном заведении.</p> <p>Здоровый образ жизни. Отказ от вредных привычек</p> <p>Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и</p>

социальном развитии человека;	социальном развитии человека
Самостоятельная работа студента	Тематика самостоятельной работы Выполнение физических упражнений в спортивных клубах и спортивных секциях Выполнение научно-исследовательской работы

Приложение 2
Обязательное
ТЕХНОЛОГИИ ФОРМИРОВАНИЯ ОК

Название ОК	Технология формирования ОК (на учебных занятиях)
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	- анализирует потребности в ресурсах и планирует ресурсы в соответствии с заданным способом решения задачи
ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.	<ul style="list-style-type: none"> - при групповом обсуждении: задает вопросы, проверяет адекватность понимания идей других; при групповом обсуждении: убеждается, что коллеги по группе поняли предложенную идею; - фиксирует особые мнения; использует приемы выхода из ситуации, когда дискуссия зашла в тупик, или резюмирует причины, по которым группа не смогла добиться результатов обсуждения - самостоятельно готовит средства наглядности; самостоятельно выбирает жанр монологического высказывания в зависимости от его цели и целевой аудитории; - отвечает на вопросы, направленные на выяснение мнения (позиции); задает вопросы, направленные на выяснение фактической информации- выделяет и соотносит точки зрения, представленные в диалоге или дискуссии; - работает с вопросами в развитие темы и \ или на дискредитацию позиции; - извлекает из устной речи (монолог, диалог, дискуссия) требуемое содержание фактической информации и логические связи, организующие эту информацию; - выделяет и соотносит точки зрения, представленные в диалоге или дискуссии; - создает стандартный продукт письменной коммуникации сложной структуры;
ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	<ul style="list-style-type: none"> - выполняет поставленные задания, являясь членом группы; - принимает участие в выполнении задания;

