

**Федеральное государственное бюджетное профессиональное  
образовательное учреждение «Абаканское специальное учебно – воспитательное учреждение  
для обучающихся с девиантным (общественно опасным) поведением открытого типа»  
(Абаканское СУВУ)**

**РАССМОТРЕНО:**  
на заседании МО  
протокол №1 от 30.08.2016 г.

**УТВЕРЖДЕНО:**  
приказом директора №112а-П  
от «01» сентября 2016 г.

## **ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Профессия СПО: 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки  
(наплавки))

г. Абакан

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного стандарта (далее ФГОС) СПО по профессии 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки), утвержденного Приказом Министерства образования и науки РФ от 29 января 2016 г. N 50 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки)).

**Составитель (автор):**

Булгаков Игорь Васильевич, преподаватель-организатор ОБЖ Абаканского СУВУ

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
<b>1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	4
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	5
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	22
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	24

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## Физическая культура

### 1.1. Область применения программы.

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки)).

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина входит в общеобразовательный цикл.

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

В результате освоения 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, социальном и физическом развитии человека;

– основы здорового образа жизни.

**1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки - 257 часов,

в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки - 171 часов;

самостоятельной работы - 86 часа.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b><i>Объем часов</i></b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>257</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>171</b>
в том числе:	
практические занятия	171
<b>Самостоятельная работа</b>	<b>86</b>
<b>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Введение</b>		<b>1</b>	
<b>Раздел I. Теоретические сведения</b>		<b>1</b>	
Тема 1.1. Значение физического воспитания для будущей профессиональной деятельности учащихся. Программные требования по физическому воспитанию.	Физическое воспитание в техникуме. Задачи физического воспитания в техникуме. Основы здорового образа жизни и его взаимосвязь с общей культурой индивида.  Порядок организации и проведения занятий. Требования к учащимся. Спортивные традиции техникума. Правила поведения учащихся при занятиях физическими упражнениями на уроках физической культуры. Проведение инструктажа по технике безопасности.	1	1
<b>Раздел II. Легкая атлетика</b>		<b>30</b>	
Тема 2.1. Повторение техники специальных подготовительных упражнений	Бег с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени назад, семенящий бег, прыжковыми шагами. Старты из различных исходных положений. Повторение техники бега по дистанции и финиширование. Дыхание при беге, бег с ускорением, с максимальной скоростью, с изменением темпа и ритма шагов. Действие бегуна после команды «Марш!»: положение туловища, работа рук, выполнение первого шага с высоким подниманием бедра вперед. Положение туловища, ног, рук. Выполнение команд «На старт!», «Внимание!». Повторение техники перехода от стартового разбега к бегу по дистанции.	2	2
Тема 2.2. Контрольный бег.	Изучение техники низкого старта. Бег с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени назад, семенящий бег. Варианты челночного бега, бег с изменением направления, скорости, способа перемещения.  Контрольный бег на 100 м.	2	2
Тема 2.3 Контрольно-аттестационный урок	Подтягивание в висе на перекладине (юноши).  Контрольный бег на 60 м, 30 м с высокого старта.	2	2
Тема 2.4. Изучение техники низкого старта.	Изучение техники перехода от стартового разбега к бегу по дистанции. Бег с низкого старта. Эстафеты. Варианты челночного бега 3x10, 4x9.	2	2
Тема 2.5. Повторение техники	Прыжки и многоскоки, прыжки в длину с места.	2	

прыжков.			2
Тема 2.6. Изучение техники высокого старта.	Повторение техники бега на дистанции: движение ног, постановка ступней, работа рук, положение туловища. Стартовый разгон, эстафетный бег.	2	2
Тема 2.7. Изучение техники бега на повороте дорожки (вираже).	Эстафетный бег с этапами 50-100м. старты из различных и.п., варианты бега с изменением направления, бег с преодолением препятствий и на местности.  Контрольный бег на 400 м.	2	2
Тема 2.8. Изучение техники метания гранаты.	Изучение техники метания гранаты, метание из-за головы через плечо – левая нога вперед, правая нога сзади на носке. Повторение техники специальных упражнений в метании.	2	2
Тема 2.9. Изучение техники метания в цель и на дальность.	Метание теннисного мяча и мяча 150 г с места на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния до 20 м. Повторение техники метания мяча в цель из положения лежа.  Развитие двигательных качеств. Проведение экспресс-тестов.	2	2
Тема 2.10. Повторение техники метания в цель и на дальность.	Бросок набивного мяча (2-3 кг) двумя руками из различных исходных положений с места. Совершенствование техники метания мяча в цель с положения лежа. Повторение техники метания мяча с четырех шагов разбега.  Развитие двигательных качеств.	2	2
Тема 2.11. Совершенствование техники метания мяча в цель.	Оценка техники метания мяча в цель из положения лежа.  Сдача контрольных нормативов в беге на 1000 м.	2	2
Тема 2.12. Повторение бега на короткие дистанции.	Старт и стартовый разбег, бег по дистанции и финиширование. Варианты челночного бега 3х10, 4х9 (с кубиками). Сдача контрольных нормативов метании гранаты.	2	2
Тема 2.13.	Прыжки и многоскоки, стартовый разгон. Развитие общей выносливости (равномерный бег 500 м).	2	

Совершенствование техники специальных подготовительных упражнений.	повторение техники преодоления вертикальных и горизонтальных препятствий. Проведение экспресс-тестов.		2
Тема 2.14. Совершенствование техники специальных подготовительных упражнений.	Сдача контрольных нормативов: челночный бег 4х9 (с кубиками); 3х10. Развитие скорости. Развитие двигательных качеств.	2	2
Тема 2.15. Совершенствование скоростно-силовых способностей.	Прыжки и многоскоки, метание в цель и на дальность разных снарядов из разных и.п., толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка. Проведение экспресс-тестов. Развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости.	2	2
Самостоятельная работа	Освоить разновидности бега, подскоков. Освоить технику прыжка в длину с разбега. Освоить технику метания теннисного мяча на дальность. Освоить специальные подготовительные упражнения.	<b>16</b>	
<b>Раздел III. Гимнастика.</b>		<b>20</b>	
Тема 3.1. Строевые упражнения.	Строевые упражнения: построение в одну шеренгу, в колонну по одному. Расчет по порядку. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «На месте шагом марш!». Разновидности ходьбы и бега. Повороты направо, налево, кругом. Ходьба в колонне по одному, по два. Движение по диагонали и противоходом. Построение в круг.	2	2
Тема 3.2. Изучение техники прыжков.	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча. Изучение техники прыжка ноги врозь через коня в длину.	2	2
Тема 3.3. Изучение техники кувырков.	Изучение техники кувырков вперед и назад, соединение кувырков. Кувырок прыжком. Сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках.	2	2



Тема 3.4. Изучение техники стойки на лопатках.	Изучение техники стойки на лопатках с опорой руками на спину. Повторение техники переворота в сторону. Комбинации из ранее освоенных элементов.	2	2
Тема 3.5. Изучение техники выполнения упражнения на брусьях.	Изучение техники выполнения упражнения на брусьях: уз упора на руках подъем разгибом в сед ноги врозь. Изучение техники соскока на брусьях из размахивания в упоре махом назад.	2	2
Тема 3.6. Изучение техники соскока на перекладине и брусьях.	Изучение техники соскока из упора на низкой перекладине: махом дугой. Изучение техники соскока на брусьях из размахивания в упоре махом назад.	2	2
Тема 3.7. Повторение техники соскока на перекладине и брусьях.	Повторение техники соскока на перекладине махом назад. Совершенствование техники соскока на брусьях из размахивания в упоре махом вперед.	2	2
Тема 3.8. Совершенствование техники подъема переворотом на перекладине.	Совершенствование техники подъема переворотом на перекладине в упор махом одной и толчком другой. Подтягивание в висе на перекладине. Подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади.	2	2
Тема 3.9. Изучение стойки на голове и руках.	Изучение стойки на голове и руках. Упражнение на тренажерах. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами.	2	2
Тема 3.10. Сдача зачетных	Сдача зачетных упражнений: прыжок в длину, согнув ноги через козла (высота снаряда 120 см). Упражнения	2	

упражнений.	на тренажерах.		2
Самостоятельная работа	Освоить строевые упражнения. Освоить упражнения на перекладине. Освоить упражнения на равновесие.	7	
<b>Раздел IV. Спортивные игры (волейбол).</b>		<b>17</b>	
Тема 4.1. Изучение техники специальных подготовительных упражнений.	Ходьба вперед боком, спиной, приставные шаги – левым боком, правым боком, спиной вперед. Изучение техники стойки волейболиста. Изучение техники перемещений: приставные шаги, двойной шаг, остановки после быстрого перемещения. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	2	2
Тема 4.2. Повторение техники СПУ.	Повторение техники верхней передачи мяча. Совершенствование техники стойки волейболиста. Верхняя и нижняя передача мяча двумя руками. Двусторонняя спортивная игра волейбол.	2	2
Тема 4.3. Изучение техники прямого нападающего удара.	Нападающий удар с различных зон и передач. Варианты нападающего удара через сетку. Техника передачи мяча отскакивающего от сетки. Развитие двигательных качеств: прыжковой выносливости. Совершенствование техники верхней передачи мяча.	2	3
Тема 4.4. Страховка при нападающем ударе и блокирование.	Повторение техники прямого нападающего удара. Изучение техники одиночного блокирования. Организация страховки. Нападающий удар с различных передач.	2	2
Тема 4.5. Совершенствование техники нижней прямой передачи мяча, техника передачи мяча в парах и в колоннах через сетку.	Техника передачи мяча отскокившего от сетки. Перемещения и прыжки у сетки – имитация блокирования. Совершенствование нижней прямой передачи. Изучение техники группового блокирования. Организация страховки.	2	2
Тема 4.6. Техника передачи мяча в различные зоны.	Из «б»-в «3», из «3»-в «4», из «б»-в «3»; из «3»-в «2». Техника передачи мяча на заданную высоту. Повторение техники мяча отскокившего от сетки.	2	2

Тема 4.7. Совершенствование техники передачи мяча.	Техника и тактика нападения: подача на слабо играющего игрока и в незащищенную зону подачи. Игра в нападении со второй передачи игроком задней линии, выходящем к сетке. Определение места блокирования и взаимодействие всех игроков.  Учебная игра.	3	2
Тема 4.8. Сдача учебных нормативов по волейболу.	- Верхняя передача над собой (высота взлета мяча не менее 1 м); верхняя прямая передача в пределах площадки (из 5 подач).  - Верхняя и нижняя передача у стены.  - В кругу вверх – 10 раз.	2	2
Самостоятельная работа	Прием с подачи в зоне 3  Освоить нападающий удар  Освоить верхнюю прямую подачу  Освоить варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка	13	
<b>Раздел V. Лыжная подготовка.</b>		<b>8</b>	
Тема 5.1. Изучение техники переменного одношажного хода.	Равномерная ходьба средней интенсивности до 3-4 км (стартовый вариант), торможение и поворот «плугом».	1	2
Тема 5.2. Изучение техники переменного двухшажного хода.	Переменная ходьба средней интенсивности до 4 км, подъем «елочкой». Торможение и поворот упором.	1	2
Тема 5.3. Изучение техники конькового хода.	Повторная ходьба с соревновательной скоростью на отрезках 5-6 км. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование.	2	2
Тема 5.4. Совершенствование техники	Повторный бег с соревновательной скоростью на отрезках 5-6 км. Преодоление подъемов и препятствий.		

конькового хода.	Повороты переступанием.	1	2
Тема 5.5. Совершенствование освоения техники лыжных ходов.	Повторный бег с соревновательной скоростью на отрезках 1-2 км. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Отработка элементов техники лыжных ходов в медленном темпе.	1	2
Тема 5.6. Сдача контрольных нормативов.	Контрольный аттестационный урок 1200-1500 м.	1	2
Тема 5.7. Сдача контрольных нормативов.	Контрольный аттестационный урок 3000 м.	1	2
Самостоятельная работа	Освоить лыжные ходы. Освоить элементы торможения. Освоить элементы тактики лыжных гонок.	6	
<b>Раздел VI. Профессионально-Прикладная Физическая Подготовка (П.П.Ф.П.)</b>		26	
Тема 6.1. Различные виды ходьбы.	Прыжки на левой и правой ноге. Упражнения с набивными мячами. Спортивная игра.	1	2
Тема 6.2. Бег с внезапными остановками.	Упражнения на гимнастической скамейке.	1	2

Тема 6.3. Упражнения на согласование движений.	Внимание. Упражнения с гантелями. Упражнения на тренажерах	1	2
Тема 6.4. Бег с ускорениями.	Прыжки в длину с места. Бег на короткие отрезки по сигналу.	1	2
Тема 6.5. Упражнения с мячами.	Передача мяча, ловля, метание в цель.	1	2
Тема 6.6. Упражнения на гимнастической стенке.	Наклоны, растяжка, приседание на одной ноге. Прыжки через скакалку.	1	2
Тема 6.7. Ведение, броски мяча.	Ведение мяча пальцами рук. Броски мяча в цель на точность.	2	2
Тема 6.8. Упражнения у гимнастической стенки.	Поочередное отталкивание пальцами левой и правой руки от стены. Подъем туловища из положения лежа.	2	2
Тема 6.9. Ускорение на короткие дистанции.	Ускорение на короткие дистанции по сигналу. Упражнение с набивными мячами.	2	2

Тема 6.10. Ведение мяча.	Ведение мяча с ускорением. Ведение мяча с остановкой по сигналу. Игра в волейбол.	2	2
Тема 6.11. Ускорение с низкого и высокого стартов.	Ускорение с низкого и высокого стартов по сигналу.	2	2
Тема 6.12. Прыжки.	Прыжки с высокой опоры на маты. Упражнение с отягощениями и сопротивлениями.	2	2
Тема 6.13. Опорные прыжки.	Опорные прыжки через козла. Передача мяча от груди с отскоком от пола.	2	2
Тема 6.14. Ведение баскетбольных мячей.	Ведение баскетбольных мячей, меняя направление и скорость движения. Броски мяча в корзину на точность.	2	2
Тема 6.15. Развитие техники СПУ.	Повороты, наклоны, вращение головой и туловищем; передвижение по ограниченной опоре; равновесие на гимнастической скамейке.	2	2
Тема 6.16. Развитие техники СБУ.	Бег с внезапными остановками. Ведение мяча с ускорением, меняя направление и скорость движения.		

Сдача зачетных упражнений			2
Самостоятельная работа	Освоить строевые упражнения. Освоить ОРУ, СБУ, СПУ. Освоить упражнения с мячом. Освоить упражнения на согласование движений. Внимание.	9	
<b>Раздел VII. Спортивные игры (футбол).</b>		20	
Тема 7.1. Изучение специальных подготовительных упражнений.	Бег боком и спиной вперед наперегонки. Старты и ускорения с мячом. Рывок к мячу с последующим ударом поворотом. Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват). Изучение техники удара по мячу внешней стороной стопы.	2	2
Тема 7.2. Изучение техники удара по мячу.	Изучение техники удара по мячу внешней частью подъема. Единоборство за мяч с толчками и отбором. Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника.	2	2
Тема 7.3. Изучение техники остановки мяча.	Изучение техники остановки мяча внутренней и внешней частью стопы. Изучение техники остановки мяча левой и правой ногой. Варианты остановок мяча грудью.	2	2
Тема 7.4. Повторение техники остановки мяча подошвой, подъемом.	Повторение техники ведения мяча – внутренней стороны стопы; внутренней, внешней частью подъема. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	2	2
Тема 7.5. Изучение тактических действий.	Изучение индивидуальных, групповых и командных тактических действий.	2	2

Тема 7.6. Закрепление тактики и техники, совершенствование приемов и действий.	Взаимодействие защитников, полузащитников, нападающих. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	2	2
Тема 7.7. Повторение техники удара по мячу.	Повторение техники удара носком, пяткой – с места, с разбега по неподвижному и катящемуся мячу. Переменный бег с мячом.	2	2
Тема 7.8. Изучение техники отбора мяча.	Изучение техники отбора мяча: ударом, остановкой, с применением финта, выпада, подкатом. Изучение техники вбрасывания мяча с места из положения: ноги вместе, врозь, одна впереди.	2	2
Тема 7.9. Изучение техники перевода игры.	Повторение техники отбора мяча: ударом, остановкой, с применением финта, выпада, подкатом. Создание численного превосходства на определенном участке поля и использование его для взятия ворот.	2	2
Тема 7.10. Повторение и совершенствование техники отбора и передачи мяча.	Повторение техники вбрасывания мяча с места из положения: ноги вместе, врозь, одна впереди. Совершенствование техники длинных передач мяча. Учебная игра.	2	2
Самостоятельная работа	Освоить варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Освоить варианты остановок мяча ногой, грудью. Освоить технику передач мяча.	<b>12</b>	
<b>Раздел VIII. Спортивные игры (баскетбол).</b>		<b>15</b>	
Тема 8.1. Техника ведения и бросок	Ведение и передача мяча от груди. Ведение и бросок мяча в кольцо после двух шагов, штрафные броски.	1	



мяча в кольцо.	Учебная игра.		2
Тема 8.2. Штрафной бросок.	Совершенствовать штрафной бросок. Ловля и передача двумя руками от груди с шагом.	1	2
Тема 8.3. Совершенствование техники быстрого прорыва.	Совершенствование техники броска по кольцу со средней и дальней дистанции. Совершенствование техники игроков в быстром прорыве. Учебная игра.	1	2
Тема 8.4. Совершенствование техники передвижений, перемещений, остановок, поворотов стоек.	Совершенствование передвижений в защитной стойке баскетболиста. Обучение ведению мяча с изменением направления, переводу мяча перед собой. Развитие скоростных и координационных качеств.	2	2
Тема 8.5. Совершенствование техники защитных действий.	Совершенствовать взаимодействие игроков в позиционном нападении и данной защите. Развитие игровой выносливости и быстроты двигательной реакции. Бросок мяча после ведения.	2	2
Тема 8.6. Совершенствование техники ведения мяча.	Совершенствование передачи-ловли мяча на месте, при встречном движении. Совершенствование умения броска в корзину в движении с отражением от щита, подбор мяча.	2	2
Тема 8.7. Повторение защитных действий.	Тактические действия в защите. Передача мяча одной рукой в парах в движении.	2	2

Тема 8.8. Совершенствование передачи мяча.	Тактические действия в нападении. Совершенствование передачи мяча одной рукой в парах в движении.	2	
			2
Тема 8.9. Сдача зачетных упражнений по баскетболу.	Бросок в кольцо с 3 м (5 бросков). Бросок в кольцо в движении. Бросок с двух шагов. Ведение с обводкой, бросок после получения передачи в движении.	2	
			2
Самостоятельная работа.	Освоить штрафной бросок. Освоить технику броска по кольцу со средней и дальней дистанции. Освоить ведение мяча с изменением направления, переводу мяча перед собой.	7	
<b>Раздел IX.</b>		<b>11</b>	
<b>Легкая атлетика.</b>			
Тема 9.1. Повторение техники бега на короткие дистанции.	Старт и стартовый разбег, бег по дистанции и финиширование. Дыхание при беге. Варианты челночного бега, эстафетный бег.	1	
			2
Тема 9.2. Совершенствование техники специальных упражнений.	Совершенствование техники низкого и высокого старта. Бег в равномерном темпе 20-25 минут. Оценка техники челночного бега 3x10, 4x9 (с кубиками). Повторение техники прыжка в длину с места.	1	
			2
Тема 9.3. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	Сдача контрольных нормативов в беге на 100 м, прыжка в длину с места. Повторение техники высокого старта.	1	
			2

Тема 9.4. Повторение техники бега.	Повторение техники бега на повороте дорожки (виражи). Совершенствование техники высокого старта. Бег с преодолением препятствий и на местности; бега с изменением направления, скорости, способа перемещения.  Проведение экспресс-тестов (6-ти минутный бег).	1	2
Тема 9.5. Совершенствование бега на дистанции.	Сдача контрольных нормативов в беге на 200 м. Повторение техники метание гранаты, метание из-за головы через плечо – левая нога вперед, правая нога сзади на носке.	1	2
Тема 9.6. Совершенствование техники бега на дистанции.	Сдача контрольных нормативов в беге на 400 м, в метании гранаты из-за головы.	1	2
Тема 9.7. Совершенствование техники специальных беговых упражнений.	Сдача контрольных нормативов в беге на 1000 м. (юноши)  Развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости.	1	2
Тема 9.8. Совершенствование техники специальных подготовительных упражнений.	Контрольный аттестационный урок: подтягивание в висе на перекладине (юноши).	2	2
Тема 9.9. Совершенствование скоростно-силовых способностей.  Сдача зачетных упражнений по легкой атлетике	Развитие двигательных качеств.  Развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости.	2	2
Самостоятельная работа	Освоить СБУ, СПУ. Освоить технику прыжка в длину с места.  Освоить варианты челночного бега.	4	2

<b>Раздел X. Гимнастика.</b>		<b>23</b>	
Тема 10.1. Строевые упражнения.	Строевые упражнения: построение в одну шеренгу, в колонну по одному. Расчет по порядку. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «На месте шагом марш!». Разновидности ходьбы и бега. Повороты направо, налево, кругом. Ходьба в колонне по одному, по два. Движение по диагонали и противходом. Построение в круг.	2	2
Тема 10.2. Изучение техники прыжков.	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча. Изучение техники прыжка ноги врозь через коня в длину.	3	2
Тема 10.3. Изучение техники кувырков.	Изучение техники кувырков вперед и назад, соединение кувырков. Кувырок прыжком. Сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках.	2	2
Тема 10.4. Изучение техники стойки на лопатках.	Изучение техники стойки на лопатках с опорой руками на спину. Повторение техники переворота в сторону. Комбинации из ранее освоенных элементов.	2	2
Тема 10.5. Изучение техники выполнения упражнения на брусьях.	Изучение техники выполнения упражнения на брусьях: уз упора на руках подъем разгибом в сед ноги врозь. Изучение техники соскока на брусьях из размахивания в упоре махом назад.	2	2
Тема 10.6. Изучение техники соскока на перекладине и брусьях.	Изучение техники соскока из упора на низкой перекладине: махом дугой. Изучение техники соскока на брусьях из размахивания в упоре махом назад.	2	2
Тема 10.7. Повторение техники соскока на перекладине и брусьях.	Повторение техники соскока на перекладине махом назад. Совершенствование техники соскока на брусьях из размахивания в упоре махом вперед.	2	2
Тема 10.8. Совершенствование техники подъема переворотом на перекладине.	Совершенствование техники подъема переворотом на перекладине в упор махом одной и толчком другой. Подтягивание в вися на перекладине. Подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади.	2	2
Тема 10.9. Изучение стойки на голове и руках.	Изучение стойки на голове и руках. Упражнение на тренажерах. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами.	2	2
Тема 10.10. Сдача зачетных упражнений.	Сдача зачетных упражнений: прыжок в длину, согнув ноги через козла (высота снаряда 120 см). Упражнения на тренажерах.	2	2
Самостоятельная работа	Освоить строевые упражнения.	12	2

	Освоить упражнения на перекладине. Освоить упражнения на равновесие.		
Дифференцированный зачет		<i>2</i>	
		<i>257</i>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Реализация программы дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, тренажёрного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

##### **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, бодибары);
- 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.

##### **Технические средства обучения:**

- компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;
- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

##### **Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

1. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. М. «Физическая культура» «Академия», 2010 год

##### **Дополнительные источники:**

1. Аэробика - идеальная фигура: методические рекомендации / Сост.: В.А. Гриднев, В.П. Шибкова, О.В. Кольцова, Г.А. Комендантов. - Тамбов : Изд-во Тамб. гос. техн. ун-та, 2008. - 44 с.
2. Бартош О.В. Сила и основы методики ее воспитания: Методические рекомендации. - Владивосток: Изд-во МГУ им. адм. Г.И. Невельского, 2009. - 47 с.
3. Боровских В.И., Мосиенко М.Г. Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений: методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2008. - 66 с.
4. Бурбо,Л. Тренируем мышцы живота и спины за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо. - Ростов н/дону: «Феникс», 2005. - 160 с.
5. Бурбо,Л. Тренируем мышцы ног и ягодиц за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо. - Ростов н/дону: «Феникс», 2005. - 160 с.
6. Бурбо,Л. Фитбол за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо. - Ростов н/дону: «Феникс», 2005. - 160 с. Волков Л. В. Физическое воспитание учащихся [Текст] / Л. В. Волков - Киев: Издательство Олимпийская литература. - 2002. - 290с.
7. Горцев, Геннадий. Аэробика Фитнесс. Шейпинг [Текст] / Г. Горцев. - М.: Вече, 2001. - 320 с.
8. Жмулин А. В., Масягина Н. В. Профессионально-прикладная ориентация содержания примерной программы дисциплины «Физическая культура» в контексте новых Федеральных

государственных образовательных стандартов [Текст] - М.: Издательство «Прометей» МПГУ. - 2010. Стр. 11-13.

9. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник для вузов [Текст] / В.И. Ильинич. - М.: Гардарики, 2007. -366 с.

10. Кречмер, Э. Строение тела и характер [Текст] / Э. Кречмер. - М.: Педагогика, 1995. - 158 с.

11. Купер, К. Аэробика для хорошего самочувствия [Текст] / Кеннет Купер: Пер. с англ. - М.: Физкультура с спорт, 2007. - 192 с.: ил.

12. Ланда Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности [Текст] / Б. Х. Ланда - Москва: Издательство Советский спорт. - 2005. - 192 с.

13. Муравов И. В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта [Текст] / И. В. Муравов - Киев: Издательство Здоровье. - 1989. - 272с.

14. Носов В.В. Основные упражнения баскетболиста на начальном этапе обучения: Методические указания. - Ульяновск: УлГТУ, 2006. - 30 с.

15. Программное и организационно - методическое обеспечение физического воспитания обучающихся в образовательных учреждениях начального и среднего профессионального образования. Методические рекомендации к формированию Комплексной программы учебного заведения по предмету «Физическая культура» [Текст] / Под ред. И.П. Залетаева, А. П. Зотова, М. В. Анисимовой, О. М. Плахова - Москва: Издательство Физкультура и Спорт. - 2006. - 160с.

16. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике [Текст] / Е.Г. Попова - Москва: Издательство Terra-Спорт. - 2000. - 72 с.

17. Ратов И. П. Двигательные возможности человека и нетрадиционные методы их развития и восстановления [Текст] / И. П. Ратов - Минск: Издательство Минтиппроект. - 1994. - 116 с.

18. Рубцова И.В., Кубышкина Е.В., Алаторцева Е.В., Готовцева Я.В. Оптимальная двигательная активность: Учебно-методическое пособие. - Воронеж: ИПЦ ВГУ, 2007. - 23 с.

19. Селуянов, В.Н. ИЗОТОН (Основы оздоровительной физической культуры) [Текст]: Учебное пособие / В.Н. Селуянов, С.К. Сарсания, Е.Б. Мякиченко. - М., Фин. Академия, ОФК. - 1995. - 138 с.

20. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учебное пособие для студентов высших учебных заведений [Текст] Черемисинов В. Н. Валеология [Текст] / В. Н. Черемисинов - Москва: Издательство Физическая культура. - 2005. - 144с.

21. Черенкова С. Л., Физическая культура: самостоятельные занятия [Текст] / С.Л. Черенкова - Брянск: БГТУ. - 2004. - 205 с. Шевякова С.А., Захарова В.Р., Мосиенко М.Г.

22. Физическая культура в режиме дня студента: Методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2008. - 15 с.

#### Интернет ресурсы:

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

2. [http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924&lib\\_no=32922&tmpl=lib](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib) сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры

3. <http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры

4. <http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"

5. <http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"

6. <http://www.infosport.ru/press/fkvot/> - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.

7. <http://tpfk.infosport.ru> - Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской Государственной Академии физической культуры

8. <http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm> - Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала.

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

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;</li> <li>- основы здорового образа жизни.</li> </ul>	<p>Формы контроля обучения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практические задания по работе с информацией</li> <li>- домашние задания проблемного характера</li> <li>- ведение календаря самонаблюдения.</li> </ul> <p>Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p>
<p>Должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</li> <li>- выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта.</li> </ul>	<p>Методы оценки результатов:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка;</li> <li>- традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка;</li> <li>- тестирование в контрольных точках.</li> </ul> <p>Лёгкая атлетика.</p> <p>1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину;</p> <p>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.</p> <p>Спортивные игры.</p> <p>Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование)</p> <p>Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм</p> <p>Оценка выполнения студентом функций судьи.</p> <p>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.</p> <p>Атлетическая гимнастика (юноши)</p> <p>Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями.</p> <p>Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия</p> <p>Лыжная подготовка.</p> <p>Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов.</p> <p>Кроссовая подготовка</p> <p>Оценка техники пробегания дистанции до 5 км без учёта времени.</p>