

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ
КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Красноярский индустриально-металлургический техникум»

УТВЕРЖДАЮ
Директор КГБПОУ «КРИМТ»
В.Е. Попков
29.06.2019, приказ №142/1-о

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности **22.02.06 Сварочное производство**

среднего профессионального образования (базовый уровень)

г. Красноярск
2019г.

Программа учебной дисциплины **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА** разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 22.02.06 Сварочное производство.

Разработчики:

Портнов Евгений Сергеевич, руководитель физического воспитания
Ф.И.О., ученая степень, звание, должность

Рабочая программа согласована:

Цикловой комиссией ОГСЭ и ЕН
протокол № 11 от 19.06.2019г.
Председатель ЦК, М.В. Ровенская

Заместитель директора по учебной работе
Н.А. Шелухина, 29.06.2019г.

ООО «СК-Сибирь», директор М.В. Лешков, 25.06.2019г.

СОДЕРЖАНИЕ

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

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 специальности 22.02.06 Сварочное производство.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: Цикл общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин - 2,3,4 курсы - 3,4,5,6,7,8 семестры (для групп, обучающихся на базе основного общего образования).

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

Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности, наличие которой обеспечивает готовность к социально-профессиональной деятельности, включение в здоровый образ жизни, в систематическое физическое самосовершенствование. Достижение этой цели предусматривает решение следующих задач:

- Приобретение основ теоретических и методических знаний по физической культуре и спорту, обеспечивающих грамотное самостоятельное использование их форм, средств и методов;
- Формирование осознанной потребности к физическому самовоспитанию, самосовершенствованию, здоровому образу жизни;
- Воспитание нравственных, физических, психических качеств и свойств, необходимых для личностного и профессионального развития;
- Обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности;
- Приобретение опыта творческого использования деятельности в сфере физической культуры и спорта.

Практический раздел дисциплины состоит из подразделов:

- Методико-практического, обеспечивающего овладение методами и способами деятельности в сфере физической культуры и спорта для достижения учебных профессиональных и жизненных целей личности.
- Учебно-тренировочного, содействующего приобретению опыта творческой практической деятельности, развитию самодетельности в физической культуре и спорте для совершенствования, повышения уровня функциональных и двигательных способностей.

Физическое воспитание проводится на протяжении всего учебного процесса и осуществляется в следующих формах:

- Учебные занятия
- Самостоятельные занятия физическими упражнениями, спортом, туризмом
- Занятия в спортивных клубах, секциях
- Массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия, производимые в свободное от учебы время.

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.

Формируемые компетенции:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

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

ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

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

ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 336 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 168 часов;

самостоятельной работы обучающегося 168 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<i>336</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>168</i>
в том числе:	
лабораторные работы	-
практические занятия	<i>136</i>
сдача контрольных нормативов	<i>32</i>
контрольные работы	-
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i>	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	<i>168</i>
в том числе:	
– изучение правил соревнований (легкая атлетика, баскетбол, волейбол, футбол, лыжный спорт, плавание)	
– выполнение комплекса физических упражнений (легкая атлетика, лыжный спорт, плавание)	

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
Раздел 1.	Легкая атлетика	20	
<i>Тема 1.1.</i>	Цели и задачи раздела. Техника безопасности. Теоретические сведения. Упражнения с применением ранее полученных умений. Самостоятельная работа: доклад «Правила соревнований»	2 2	1
<i>Тема 1.2.</i>	Техника бега на короткие и средние дистанции. Самостоятельная работа: бег 100,200м.	2 2	1
<i>Тема 1.3.</i>	Техника бега на длинные дистанции. Самостоятельная работа: бег 800,1000м	2 2	1
<i>Тема 1.4.</i>	Техника прыжка в длину. Техника метания гранаты. Самостоятельная работа: прыжки в длину с места	2 2	1
<i>Тема 1.5.</i>	Контрольные упражнения. Самостоятельная работа: комплекс ФУ для мышц ног	2 2	2
Раздел 2.	Спортивные игры: баскетбол	16	
<i>Тема 2.1.</i>	Цели и задачи раздела. Теоретические сведения. Упражнения с применением ранее полученных умений. Самостоятельная работа: доклад «Правила соревнований по баскетболу»	2 2	1
<i>Тема 2.2.</i>	Техника передач, ловли, ведения мяча - дриблинг, остановка с мячом. Упражнения для развития мышц рук. Самостоятельная работа: УТ игра в баскетбол	2 2	1
<i>Тема 2.3.</i>	Техника броска в движении, в прыжке, штрафного броска. Обыгрыш — финты. Упражнения для развития мышц ног. Самостоятельная работа: УТ игра в баскетбол	2 2	1
<i>Тема 2.4.</i>	Взаимодействия игроков, тактика игры, учебные игры. Контрольные упражнения. Самостоятельная работа: УТ игра в баскетбол	2 2	1
Раздел 3.	Спортивные игры: волейбол	16	
<i>Тема 3.1.</i>	Цели и задачи раздела. Техника безопасности. Теоретические сведения. Упражнения с применением ранее полученных умений. Самостоятельная работа: доклад «Правила соревнований по волейболу»	2 2	1
<i>Тема 3.2.</i>	Стойки и перемещения. Техника приема и передачи двумя руками сверху, снизу. Поддачи мяча Упражнения для развития мышц рук. Самостоятельная работа: УТ игра в волейбол	2 2	1
<i>Тема 3.3.</i>	Техника нападающего удара, блокирования. Упражнения для развития мышц ног. Самостоятельная работа: УТ игра в волейбол	2 2	1
<i>Тема 3.4.</i>	Тактика игры, учебные игры, контрольные упражнения. Самостоятельная работа: УТ игра в волейбол	2 2	2
Раздел 4.	Лыжный спорт	28	
<i>Тема 4.1.</i>	Цели и задачи раздела. Техника безопасности. Теоретические сведения. Упражнения с применением ранее полученных умений. Зачетный урок Самостоятельная работа: доклад «Правила соревнований , лыжный спорт»	2 2	1
<i>Тема 4.2.</i>	Техника ПДХ, торможения. Самостоятельная работа: ходьба на лыжах	2 2	1
<i>Тема 4.3.</i>	Техника ОДХ, поворотов. Самостоятельная работа: ходьба на лыжах	2 2	2
<i>Тема 4.4.</i>	Техника ООХ, техника бесшажного хода	2	1
<i>Тема 4.5.</i>	Техника подъемов и спусков. Самостоятельная работа: ходьба на лыжах	2 2	1
<i>Тема 4.6.</i>	Лыжные гонки (5000 м.). Самостоятельная работа: ходьба на лыжах	2 2	2
<i>Тема 4.7.</i>	Контрольные упражнения.	2	2

	Самостоятельная работа: ходьба на лыжах	2	
Раздел 5.	Спортивные игры: футбол	16	
<i>Тема 5.1.</i>	Цели и задачи раздела. Техника безопасности. Теоретические сведения. Упражнения с применением ранее полученных умений.	2	1
	Самостоятельная работа: доклад «Правила соревнований по футболу»	2	
<i>Тема 5.2.</i>	Техника ударов по мячу, приема и остановки мяча. Упражнения для развития мышц рук.	2	1
	Самостоятельная работа: УТ игра в футбол	2	
<i>Тема 5.3.</i>	Ведение мяча — дриблинг, обыгрыш — финты. Упражнения для развития мышц ног.	2	1
	Самостоятельная работа: УТ игра в футбол	2	
<i>Тема 5.4.</i>	Тактика игры, учебные игры. Контрольные упражнения.	2	2
	Самостоятельная работа: УТ игра в футбол	2	
Раздел 6.	Плавание	24	
<i>Тема 6.1.</i>	Цели и задачи раздела. Техника безопасности. Теоретические сведения. Упражнения с применением ранее полученных умений.	2	1
	Самостоятельная работа: доклад «ФК»	2	
<i>Тема 6.2.</i>	Изучение техники плавания кролем (на груди).	2	1
	Самостоятельная работа: комплекс ФУ	2	
<i>Тема 6.3.</i>	Изучение техники плавания кролем (на спине).	2	1
	Самостоятельная работа: комплекс ФУ	2	
<i>Тема 6.4.</i>	Изучение техники старта, поворотов, финиширования.	2	1
	Самостоятельная работа: комплекс ФУ	2	
<i>Тема 6.5.</i>	Совершенствование техники плавания кролем.	2	1
	Самостоятельная работа: комплекс ФУ	2	
<i>Тема 6.6.</i>	Контрольные упражнения.	2	3
	Самостоятельная работа: комплекс ФУ	2	
Раздел 7.	Легкая атлетика	20	
<i>Тема 7.1.</i>	Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции.	2	2
	Самостоятельная работа: бег 100,200м.	2	
<i>Тема 7.2.</i>	Совершенствование техники бега на длинные дистанции.	2	2
	Самостоятельная работа: бег 800,100 м.	2	
<i>Тема 7.3.</i>	Совершенствование техники прыжка в длину.	2	2
	Самостоятельная работа: прыжки в длину	2	
<i>Тема 7.4.</i>	Метание гранаты.	2	2
	Самостоятельная работа: мятание мяча	2	
<i>Тема 7.5.</i>	Контрольные упражнения. Зачетный урок.	2	2
	Самостоятельная работа: бег 2000,3000м.	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1.	Легкая атлетика	24	
<i>Тема 1.1.</i>	Цели и задачи раздела. Техника безопасности. Теоретические сведения. Упражнения с применением ранее полученных умений.	2	1
	Самостоятельная работа: доклад «Правила соревнования ЛА»	2	
<i>Тема 1.2.</i>	Техника бега на короткие и средние дистанции.	2	1
	Самостоятельная работа: бег 100,200м	2	1
<i>Тема 1.3.</i>	Техника бега на длинные дистанции.	2	1
	Самостоятельная работа: бег 800,1000м.	2	
<i>Тема 1.4.</i>	Техника прыжка в длину.	2	1
	Самостоятельная работа: прыжки в длину с места	2	
<i>Тема 1.5.</i>	Техника метания гранаты.	2	1
	Самостоятельная работа: мятание мяча, УГ	2	
<i>Тема 1.6.</i>	Контрольные упражнения.	2	2
	Самостоятельная работа: комплекс ФУ	2	
Раздел 2.	Спортивные игры: баскетбол	16	

Тема 2.1.	Цели и задачи раздела. Теоретические сведения. Упражнения с применением ранее полученных умений.	2	1
	Самостоятельная работа: доклад «Правила соревнований по баскетболу»	2	
Тема 2.2	Техника передач, ловли, ведения мяча - дриблинг, остановка с мячом. Упражнения для развития мышц рук.	2	1
	Самостоятельная работа: УТ игра в баскетбол	2	
Тема 2.3.	Техника броска в движении, в прыжке, штрафного броска. Обыгрыш — финты. Упражнения для развития мышц ног.	2	1
	Самостоятельная работа: УТ игра в баскетбол	2	
Тема 2.4.	Взаимодействия игроков, тактика игры, учебные игры. Контрольные упражнения.	2	1
	Самостоятельная работа: УТ игра в баскетбол	2	
Раздел 3.	Спортивные игры: волейбол	16	
Тема 3.1.	Цели и задачи раздела. Техника безопасности. Теоретические сведения. Упражнения с применением ранее полученных умений.	2	1
	Самостоятельная работа: доклад «Правила игры по волейболу»	2	
Тема 3.2.	Стойки и перемещения. Техника приема и передачи двумя руками сверху, снизу. Подачи мяча Упражнения для развития мышц рук.	2	1
	Самостоятельная работа:	2	
Тема 3.3.	Техника нападающего удара, блокирования. Упражнения для развития мышц ног.	2	1
	Самостоятельная работа: УТ игра в волейбол	2	
Тема 3.4.	Тактика игры, учебные игры, контрольные упражнения.	2	2
	Самостоятельная работа: УТ игра в волейбол	2	
Раздел 4.	Лыжный спорт	28	
Тема 4.1.	Цели и задачи раздела. Техника безопасности. Теоретические сведения. Упражнения с применением ранее полученных умений.	2	1
	Самостоятельная работа: доклад «Правила соревнований лыжный спорт»	2	
Тема 4.2.	Техника ПДХ, торможения. Зачетный урок	2	1
	Самостоятельная работа: ходьба на лыжах	2	
Тема 4.3.	Техника ОДХ, поворотов.	2	2
	Самостоятельная работа: ходьба на лыжах	2	
Тема 4.4.	Техника ООХ, техника бесшажного хода	2	1
Тема 4.5.	Техника подъемов и спусков.	2	1
	Самостоятельная работа: ходьба на лыжах	2	
Тема 4.6.	Лыжные гонки (5000 м.).	2	2
	Самостоятельная работа: ходьба на лыжах	2	
Тема 4.7.	Контрольные упражнения.	2	2
	Самостоятельная работа: ходьба на лыжах	2	
Раздел 5.	Спортивные игры: футбол	16	
Тема 5.1.	Цели и задачи раздела. Техника безопасности. Теоретические сведения. Упражнения с применением ранее полученных умений.	2	1
	Самостоятельная работа: доклад « правила игры в футбол»	2	
Тема 5.2.	Техника ударов по мячу, приема и остановки мяча. Упражнения для развития мышц рук.	2	1
	Самостоятельная работа: УТ игра в футбол	2	
Тема 5.3.	Ведение мяча — дриблинг, обыгрыш — финты. Упражнения для развития мышц ног.	2	1
	Самостоятельная работа: УТ игра в футбол	2	
Тема 5.4.	Тактика игры, учебные игры. Контрольные упражнения.	2	2
	Самостоятельная работа: УТ игра в футбол	2	
Раздел 6.	Плавание	24	
Тема 6.1.	Цели и задачи раздела. Техника безопасности. Теоретические сведения. Упражнения с применением ранее полученных умений.	2	1
	Самостоятельная работа: доклад «ФП»	2	
Тема 6.2.	Изучение техники плавания кролем (на груди).	2	1
	Самостоятельная работа: комплекс ФУ	2	
Тема 6.3.	Изучение техники плавания кролем (на спине).	2	1

	Самостоятельная работа: комплекс ФУ	2	
Тема 6.4.	Изучение техники старта, поворотов, финиширования.	2	1
	Самостоятельная работа: комплекс ФУ	2	
Тема 6.5.	Совершенствование техники плавания кролем.	2	1
	Самостоятельная работа: комплекс ФУ	2	
Тема 6.6.	Контрольные упражнения.	2	3
	Самостоятельная работа: комплекс ФУ	2	
Раздел 7.	Легкая атлетика	20	
Тема 7.1.	Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции.	2	2
	Самостоятельная работа: бег 100,200м	2	
Тема 7.2.	Совершенствование техники бега на длинные дистанции.	2	2
	Самостоятельная работа: бег 800,1000м	2	
Тема 7.3.	Совершенствование техники прыжка в длину.	2	2
	Самостоятельная работа: прыжки в длину	2	
Тема 7.4.	Метание гранаты.	2	2
	Самостоятельная работа: метание мяча	2	
Тема 7.5.	Контрольные упражнения. Зачетный урок.	2	2
	Самостоятельная работа: бег на длинные дистанции	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1.	Профессионально-прикладная физическая подготовка	20	
Тема 1.1.	Цели и задачи раздела. Техника безопасности. Теоретические сведения. Упражнения общего воздействия.	2	2
	Самостоятельная работа: доклад «ППФ»	2	
Тема 1.2.	Упражнения для мышц рук.	2	2
	Самостоятельная работа: бег 100,200м	2	
Тема 1.3.	Упражнения для мышц ног.	2	2
	Самостоятельная работа: бег 800,1000м	2	
Тема 1.4.	Зачетный урок.	1	3
	Самостоятельная работа: прыжки с места	2	
Тема 1.5.	Упражнения для мышц туловища.	2	2
	Самостоятельная работа: комплекс ФУ	2	
Раздел 2.	Лыжный спорт	16	
Тема 2.1.	Цели и задачи раздела. Техника безопасности. Теоретические сведения. Упражнения с применением ранее полученных навыков.	2	2
	Самостоятельная работа: доклад «Правила соревнований ЛС»	2	
Тема 2.2.	Совершенствование техники лыжных ходов классического и свободного стиля.	2	2
	Самостоятельная работа: ходьба на лыжах	2	
Тема 2.3.	Лыжные гонки (5000 м. – юноши, 3000 - девушки).	2	2
	Самостоятельная работа: ходьба на лыжах	2	
Тема 2.4.	Контрольные упражнения.	2	3
	Самостоятельная работа: ходьба на лыжах	2	
Раздел 3.	Плавание	16	
Тема 3.1.	Цели и задачи раздела. Техника безопасности. Теоретические сведения. Упражнения с применением ранее полученных навыков.	2	2
	Самостоятельная работа: доклад «Правила соревнований по плаванию»	2	
Тема 3.2.	Совершенствование техники плавания кролем (на груди).	2	2
	Самостоятельная работа: плавание	2	
Тема 3.3.	Совершенствование техники плавания кролем (на спине).	2	2
	Самостоятельная работа: плавание	2	
Тема 3.4.	Контрольные упражнения. Зачетный урок.	3	3
	Самостоятельная работа: плавание	2	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала

Оборудование учебного кабинета:

1. Площадь спортивного зала должна соответствовать количеству обучающихся;
2. комплект учебно-наглядных пособий по физической культуре.
3. Плоскостное спортивное сооружение.

Технические средства обучения:

1. Инвентарь для спортивных игр (футбольные ворота, баскетбольные щиты и кольца, волейбольная сетка, теннисный стол, мячи, ракетки)
2. Зал атлетической гимнастики

3.2. Информационное обеспечение обучения

3. Списки основной литературы

1. Решетников Н.В. И др. Физическая культура. Учебник. М., ИЦ "Академия". 2017.
2. Епифанов, В.А. Лечебная физическая культура и массаж: Учебник для медицинских училищ и колледжей / В.А. Епифанов. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2013. - 528 с.
3. Гриженя В.Е. Организация и методические приемы проведения занятий по подвижным играм в вузе и в школе: Учебно-методическое пособие. – М.: Советский спорт, 2005.
4. Евсеев, Ю.И. Физическая культура: Учебное пособие / Ю.И. Евсеев. - Рн/Д: Феникс, 2012. - 444 с.
5. Кобяков, Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: Учебное пособие / Ю.П. Кобяков. - Рн/Д: Феникс, 2012. - 252 с.
6. Ливерова Е.В. Игровой и соревновательный методы физического воспитания // Спорт в школе. – №9(412). – 1-15 мая 2007 г.
7. Решетников, Н.В. Физическая культура: Учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевиц, Г.И. Погадаев . - М.: ИЦ Академия, 2013. - 176 с.
8. Секерин, В.Д. Физическая культура (для бакалавров) / В.Д. Секерин. - М.: КноРус, 2013. - 424 с.
9. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - М.: ЮНИТИ, 2013. - 431 с.

10. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - М.: ЮНИТИ, 2016. - 431 с.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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. Итоговый контроль по дисциплине проходит в форме дифференцированного зачета.

Результаты обучения	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Освоенные знания:	
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	– Предварительный, текущий, оперативный, итоговый.
Освоенные умения:	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненно важных целей;	– Формирование индивидуальных комплексов упражнений
Формируемые компетенции	
ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.	– Предварительный, текущий, оперативный, итоговый.
ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.	– Участие в соревнованиях – Наблюдения
ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.	– Участие в соревнованиях
ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	– Физическая подготовленность - сдача контрольных нормативов
ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий.	– Участие в соревнованиях
ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.	– Физическая подготовленность - сдача контрольных нормативов

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

II курс 72 часа – аудиторной нагр., и 72 часа – самостоятельной

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1.	Легкая атлетика	24	
<i>Тема 1.1.</i>	Цели и задачи раздела. Техника безопасности. Теоретические сведения. Упражнения с применением ранее полученных умений.	2	1
	Самостоятельная работа:	2	
<i>Тема 1.2.</i>	Техника бега на короткие и средние дистанции.	2	1
	Самостоятельная работа:	2	1
<i>Тема 1.3.</i>	Техника бега на длинные дистанции.	2	1
	Самостоятельная работа:	2	
<i>Тема 1.4.</i>	Техника прыжка в длину.	2	1
	Самостоятельная работа:	2	
<i>Тема 1.5.</i>	Техника метания гранаты.	2	1
	Самостоятельная работа:	2	
<i>Тема 1.6.</i>	Контрольные упражнения.	2	2
	Самостоятельная работа:	2	
Раздел 2.	Спортивные игры: баскетбол	16	
<i>Тема 2.1.</i>	Цели и задачи раздела. Теоретические сведения. Упражнения с применением ранее полученных умений.	2	1
	Самостоятельная работа:	2	
<i>Тема 2.2.</i>	Техника передач, ловли, ведения мяча - дриблинг, остановка с мячом. Упражнения для развития мышц рук.	2	1
	Самостоятельная работа:	2	
<i>Тема 2.3.</i>	Техника броска в движении, в прыжке, штрафного броска. Обыгрыш — финты. Упражнения для развития мышц ног.	2	1
	Самостоятельная работа:	2	
<i>Тема 2.4.</i>	Взаимодействия игроков, тактика игры, учебные игры. Контрольные упражнения.	2	1
	Самостоятельная работа:	2	
Раздел 3.	Спортивные игры: волейбол	16	
<i>Тема 3.1.</i>	Цели и задачи раздела. Техника безопасности. Теоретические сведения. Упражнения с применением ранее	2	1

	полученных умений.		
	Самостоятельная работа:	2	
Тема 3.2.	Стойки и перемещения. Техника приема и передачи двумя руками сверху, снизу. Подачи мяча Упражнения для развития мышц рук.	2	1
	Самостоятельная работа:	2	
Тема 3.3.	Техника нападающего удара, блокирования. Упражнения для развития мышц ног.	2	1
	Самостоятельная работа:	2	
Тема 3.4.	Тактика игры, учебные игры, контрольные упражнения.	2	2
	Самостоятельная работа:	2	
Раздел 4.	Лыжный спорт	28	
Тема 4.1.	Цели и задачи раздела. Техника безопасности. Теоретические сведения. Упражнения с применением ранее полученных умений.	2	1
	Самостоятельная работа:	2	
Тема 4.2.	Техника ПДХ, торможения. Зачетный урок	2	1
	Самостоятельная работа:	2	
Тема 4.3.	Техника ОДХ, поворотов.	2	2
	Самостоятельная работа:	2	
Тема 4.4.	Техника ООХ, техника бесшажного хода	2	1
Тема 4.5.	Техника подъемов и спусков.	2	1
	Самостоятельная работа:	2	
Тема 4.6.	Лыжные гонки (5000 м.).	2	2
	Самостоятельная работа:	2	
Тема 4.7.	Контрольные упражнения.	2	2
	Самостоятельная работа:	2	
Раздел 5.	Спортивные игры: футбол	16	
Тема 5.1.	Цели и задачи раздела. Техника безопасности. Теоретические сведения. Упражнения с применением ранее полученных умений.	2	1
	Самостоятельная работа:	2	
Тема 5.2.	Техника ударов по мячу, приема и остановки мяча. Упражнения для развития мышц рук.	2	1
	Самостоятельная работа:	2	
Тема 5.3.	Ведение мяча — дриблинг, обыгрыш — финты. Упражнения для развития мышц ног.	2	1
	Самостоятельная работа:	2	
Тема 5.4.	Тактика игры, учебные игры. Контрольные упражнения.	2	2
	Самостоятельная работа:	2	
Раздел 6.	Плавание	24	

Тема 6.1.	Цели и задачи раздела. Техника безопасности. Теоретические сведения. Упражнения с применением ранее полученных умений.	2	1
	Самостоятельная работа:	2	
Тема 6.2.	Изучение техники плавания кролем (на груди).	2	1
	Самостоятельная работа:	2	
Тема 6.3.	Изучение техники плавания кролем (на спине).	2	1
	Самостоятельная работа:	2	
Тема 6.4.	Изучение техники старта, поворотов, финиширования.	2	1
	Самостоятельная работа:	2	
Тема 6.5.	Совершенствование техники плавания кролем.	2	1
	Самостоятельная работа:	2	
Тема 6.6.	Контрольные упражнения.	2	3
	Самостоятельная работа:	2	
Раздел 7.	Легкая атлетика	20	
Тема 7.1.	Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции.	2	2
	Самостоятельная работа:	2	
Тема 7.2.	Совершенствование техники бега на длинные дистанции.	2	2
	Самостоятельная работа:	2	
Тема 7.3.	Совершенствование техники прыжка в длину.	2	2
	Самостоятельная работа:	2	
Тема 7.4.	Метание гранаты.	2	2
	Самостоятельная работа:	2	
Тема 7.5.	Контрольные упражнения. Зачетный урок.	2	2
	Самостоятельная работа:	2	

II курс 72 часа – аудиторной нагр., и 72 часа – самостоятельной

III курс 56 часов – аудиторной нагр., и 56 часов – самостоятельной

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1.	Легкая атлетика	20	
Тема 1.1.	Цели и задачи раздела. Техника безопасности. Теоретические сведения. Упражнения с применением ранее полученных умений.	2	1
	Самостоятельная работа:	2	
Тема 1.2.	Техника бега на короткие и средние дистанции.	2	1
	Самостоятельная работа:	2	1
Тема 1.3.	Техника бега на длинные дистанции.	2	1
	Самостоятельная работа:	2	
Тема 1.4.	Техника прыжка в длину. Техника метания гранаты.	2	1
	Самостоятельная работа:	2	
Тема 1.5.	Контрольные упражнения.	2	2
	Самостоятельная работа:	2	
Раздел 2.	Спортивные игры: баскетбол	16	
Тема 2.1.	Цели и задачи раздела. Теоретические сведения. Упражнения с применением ранее полученных умений.	2	1
	Самостоятельная работа:	2	
Тема 2.2	Техника передач, ловли, ведения мяча - дриблинг, остановка с мячом. Упражнения для развития мышц рук.	2	1
	Самостоятельная работа:	2	
Тема 2.3.	Техника броска в движении, в прыжке, штрафного броска. Обыгрыш — финты. Упражнения для развития мышц ног.	2	1
	Самостоятельная работа:	2	
Тема 2.4.	Взаимодействия игроков, тактика игры, учебные игры. Контрольные упражнения.	2	1
	Самостоятельная работа:	2	
Раздел 3.	Спортивные игры: волейбол	16	
Тема 3.1.	Цели и задачи раздела. Техника безопасности. Теоретические сведения. Упражнения с применением ранее полученных умений.	2	1
	Самостоятельная работа:	2	
Тема 3.2.	Стойки и перемещения. Техника приема и передачи двумя руками сверху, снизу. Подачи мяча Упражнения для развития мышц рук.	2	1

	Самостоятельная работа:	2	
Тема 3.3.	Техника нападающего удара, блокирования. Упражнения для развития мышц ног. Заетный урок.	2	1
	Самостоятельная работа:	2	
Тема 3.4.	Тактика игры, учебные игры, контрольные упражнения.	2	2
	Самостоятельная работа:	2	
Раздел 4.	Лыжный спорт	20	
Тема 4.1.	Цели и задачи раздела. Техника безопасности. Теоретические сведения. Упражнения с применением ранее полученных умений.	2	1
	Самостоятельная работа:	2	
Тема 4.2.	Совершенствование техники ПДХ,ОДХ, ООХ, бесажного хода.	2	1
	Самостоятельная работа:	2	
Тема 4.3.	Изучение техники конькового хода.	2	2
	Самостоятельная работа:	2	
Тема 4.4.	Техника бесшажного хода, техника поворотов, торможения, подъемов и спусков.	2	1
	Самостоятельная работа:	2	
Тема 4.5.	Совершенствование техники конькового хода. Лыжные гонки.5000 м. Контрольные упражнения.	2	1
	Самостоятельная работа:	2	
Раздел 5.	Спортивные игры: футбол	16	
Тема 5.1.	Цели и задачи раздела. Техника безопасности. Теоретические сведения. Упражнения с применением ранее полученных умений.	2	1
	Самостоятельная работа:	2	
Тема 5.2.	Техника ударов по мячу, приема и остановки мяча. Упражнения для развития мышц рук.	2	1
	Самостоятельная работа:	2	
Тема 5.3.	Ведение мяча — дриблинг, обыгрыш — финты. Упражнения для развития мышц ног.	2	1
	Самостоятельная работа:	2	
Тема 5.4.	Тактика игры, учебные игры. Контрольные упражнения.	2	2
	Самостоятельная работа:	2	
Раздел 6.	Плавание	24	
Тема 6.1.	Цели и задачи раздела. Техника безопасности. Теоретические сведения. Упражнения с применением ранее полученных умений.	2	1
	Самостоятельная работа:	2	
Тема 6.2.	Изучение техники плавания кролем.	2	1
	Самостоятельная работа:	2	

<i>Тема 6.3.</i>	Изучение техники старта, поворотов, финиширования.	2	<i>1</i>
	Самостоятельная работа:	2	
<i>Тема 6.4.</i>	Совершенствование техники плавания кролем.	2	<i>1</i>
	Самостоятельная работа:	2	
<i>Тема 6.5.</i>	Контрольные упражнения.	2	<i>2</i>
	Самостоятельная работа:	2	
<i>Тема 6.6.</i>	Зачетный урок.	2	<i>2</i>
	Самостоятельная работа:	2	

III курс 56 часов – аудиторной нагр., и 56 часов – самостоятельной

IV курс 40 часов – аудиторной нагр., и 40 часов – самостоятельной.

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1.	Легкая атлетика	20	
Тема 1.1.	Цели и задачи раздела. Техника безопасности. Теоретические сведения. Упражнения с применением ранее полученных умений.	2	1
	Самостоятельная работа:	2	
Тема 1.2.	Техника бега на короткие и средние дистанции.	2	1
	Самостоятельная работа:	2	1
Тема 1.3.	Техника бега на длинные дистанции.	2	1
	Самостоятельная работа:	2	
Тема 1.4.	Техника прыжка в длину. Техника метания гранаты.	2	1
	Самостоятельная работа:	2	
Тема 1.5.	Контрольные упражнения.	2	2
	Самостоятельная работа:	2	
Раздел 2.	Спортивные игры: баскетбол	16	
Тема 2.1.	Цели и задачи раздела. Теоретические сведения. Упражнения с применением ранее полученных умений.	2	1
	Самостоятельная работа:	2	
Тема 2.2	Техника передач, ловли, ведения мяча - дриблинг, остановка с мячом. Упражнения для развития мышц рук.	2	1
	Самостоятельная работа:	2	
Тема 2.3.	Техника броска в движении, в прыжке, штрафного броска. Обыгрыш — финты. Упражнения для развития мышц ног.	2	1
	Самостоятельная работа:	2	
Тема 2.4.	Взаимодействия игроков, тактика игры, учебные игры. Контрольные упражнения.	2	1
	Самостоятельная работа:	2	
Раздел 3.	Спортивные игры: волейбол	16	
Тема 3.1.	Цели и задачи раздела. Техника безопасности. Теоретические сведения. Упражнения с применением ранее полученных умений.	2	1
	Самостоятельная работа:	2	
Тема 3.2.	Стойки и перемещения. Техника приема и передачи двумя руками сверху, снизу. Подачи мяча Упражнения для	2	1

	развития мышц рук. Заетный урок.		
	Самостоятельная работа:	2	
Тема 3.3.	Техника нападающего удара, блокирования. Упражнения для развития мышц ног.	2	1
	Самостоятельная работа:	2	
Тема 3.4.	Тактика игры, учебные игры, контрольные упражнения.	2	2
	Самостоятельная работа:	2	
Раздел 4.	Лыжный спорт	16	
Тема 4.1.	Цели и задачи раздела. Техника безопасности. Теоретические сведения. Упражнения с применением ранее полученных умений.	2	1
	Самостоятельная работа:	2	
Тема 4.2.	Совершенствование техники ПДХ,ОДХ, ООХ, бесажного хода.	2	1
	Самостоятельная работа:	2	
Тема 4.3.	Изучение техники конькового хода. Техника поворотов, торможения, подъемов и спусков.	2	1
	Самостоятельная работа:	2	
Тема 4.4.	Совершенствование техники конькового хода. Лыжные гонки.5000 м. Контрольные упражнения.	2	2
	Самостоятельная работа:	2	
Раздел 5.	Профессионально-прикладная физическая подготовка	12	
Тема 5.1.	Цели и задачи раздела. Техника безопасности. Теоретические сведения. Упражнения с применением ранее полученных умений.	2	1
	Самостоятельная работа:	2	
Тема 5.2.	Упражнения для мышц рук. Упражнения для мышц туловища. Упражнения для мышц ног.	2	1
	Самостоятельная работа:	2	
Тема 5.3.	Ведение мяча — дриблинг, обыгрыш — финты. Упражнения для развития мышц ног.Контрольные упражнения. Зачетный урок.	2	1
	Самостоятельная работа:	2	

IV курс 40 часов – аудиторной нагр., и 40 часов – самостоятельной.